भूमिका

इस पुस्तकका लेखक किसी स्वामीको ही होना चाहिए था। लेकिन ऐसा न होकर इसकी लेखिका होनेका अधिकार एक स्त्रीने जो प्राप्त किया है, उसका कारण है। मुझे अपने दाम्पत्य-जीवनमें इस प्रकारके पत्रों और शिक्षाओंके प्राप्त करनेका सुअवसर मिला है, यह मेरा सौभाग्य है। स्कूली शिक्षासे पढ़ना सीखा है और इस प्रकारके पत्रों तथा शिक्षाओंसे मैंने अपने आपको कुछ ऊँचा बनाया है, इस बातको मैं स्वयं स्वीकार करती हूं। मुझे दुःखके साथ लिखना पड़ता है कि हमें अपने जीवनमें जिन बातोंके जाननेकी जरूरत होती है, उनमेंसे बहुत-सी ऐसी हैं, जिनको स्त्रियाँ न तो अपने माता-पितासे पाती हैं और न विवाहके बाद सास-ससुर और पतिसे पाती हैं। ऐसी दशामें यदि उनके जीवन अधूरे तथा अज्ञानपूर्ण बने रहें, तो आश्चर्य ही क्या है। विवाहके उपरान्त, इस नाते, मैं सौभाग्यवती बन सकी हूँ; इसीलिए अपनी समझमें इस पुस्तकके लिखनेकी मैं अधिकारिणी हूँ। मेरा ऐसा अनुभव है कि विवाहके बाद पति और पत्नीके हृदयमें स्नेह-सागरका बाँध टूट जाता है। उस समय वह जिस गतिसे प्रवाहित होता है, उसमें अधिकार करना साधारण काम नहीं रह जाता। पत्नी अपनी छोटी अवस्थामें माता-पिताका घर छोड़ कर आती है। उसे संसारका कुछ अधिक

अनुभव नहीं होता। जीवनकी बातोंको वह कुछ अधिक नहीं जानती। जो कुछ जानती है, उसमें केवल भोले प्रेमके सिवा और कुछ नहीं होता। पति अपनी किसी अवस्थामें भी पत्नीकी अपेक्षा संसारका अधिक ज्ञान रखता है। यदि वह अपने जीवन के साथ-साथ अपनी पत्नीके जीवनको ऊँचा उठानेकी कोशिश करे तो दोनोंहीका बहुत उपकार हो सकता है।

इस पुस्तकके पन्नोंमें स्वामीके अन्तःकरणमें अपनी पत्नी के लिए प्रेमकी जो उमड़ती हुई धारा-सी प्रवाहित होती है, वह किसी भी स्त्रीके लिए चिर सौभाग्यकी बात हो सकती है। पति अपनी पत्नीको प्राणोंसे भी अधिक प्यार करता है और अपना सर्वस्व देकर भी सन्तुष्ट नहीं होता। अपनी स्त्रीको सुन्दर, सुशील, सभ्य, शिष्ट और अनेक गुण-सम्पन्न बनाना चाहता है। इसीके लिए वह कोशिश करता है और अपने प्रयत्नमें सफल होता है। इस पुस्तकके सभी पत्रोंका यही सार है।

प्यारके साथ-साथ स्त्रीमें किन-किन गुणोंकी जरूरत है, होनहार और सौभाग्यवती पत्नीको क्या-क्या जानना चाहिए, इन सभी बातोंको प्रत्येक पत्रमें मैंने लिखनेकी कोशिश की है। लिखनेके साथ ही इस बातका बहुत खयाल रखा है कि वे सभी बातें इतनी पूर्ण हों, जिनको बहनें आसानीके साथ भली प्रकार समझ सकें और उनसे लाभ उठा सकें।

पुस्तकके इन पत्रोंसे युवक और शिक्षित पतियोंके हृदयों में अपनी प्यारी स्त्रीके लिए अनुराग उत्पन्न होगा, वे अपने

जीवनके उद्देश्यका निश्चय करेंगे और अपने तथा अपनी प्रियतमाके जीवनको सोना बनानेकी कोशिश करेंगे; पत्नियां—बालपत्नियाँ, युवती पत्नियाँ—एक-एक पत्रको पढ़ कर अपने स्वामीको स्नेह-वारिसे शराबोर हो उठेंगी और अपने जीवनकी आवश्यक *बातोंका ज्ञान प्राप्त करेंगी, इसी आशासे मैंने इन पत्रोंके* लिखने का प्रयत्न किया है। यह प्रयत्न कहाँ तक सफल हुआ है, इसके निर्णयके अधिकारी पाठक-पाठिकायें ही हैं। किमधिकम्—

—ज्योतिर्मयी ठाकुर

विपय-सूची

दूसरा संस्करण

बहुत दिनोंकी प्रतीक्षाके बाद, 'स्वामीके पत्र' का दूसरा संस्करण छपकर प्रकाशित हो रहा है, यह एक संतोष और प्रसन्नताकी बात है। अधिक दिनोंसे इस पुस्तकका दूकानदारोंके पास अभाव था और अनेक बार, अनेक पुस्तक-व्यवसायियोंके मुँहसे 'स्वामीके पत्र' की आवश्यकता मैंने सुनी थी। परन्तु दूसरे संस्करणके प्रकाशित होनेका संयोग बहुत दिनोंके बाद सामने आया।

'स्वामीके पत्र' के दूसरे संस्करणके प्रकाशक श्री अयोध्या सिंह, अधिकारी, 'विशाल भारत बुक डिपो', कलकत्ताका जो पत्र मुझे मिला है, उससे यह जानकर क्लेश हुआ कि इस पुस्तकके जो फार्म उन्होंने छपाये थे, वे किसी मुस्लिम दफ्तरीको दिये गये थे, वह उनको बेचकर पाकिस्तान चला गया। कदाचित् इसीलिए उसके प्रकाशित होनेमें अधिक विलम्ब हुआ है। दफ्तरीके व्यवहारसे प्रकाशकको एक अनावश्यक क्षति उठानी पड़ी और पुस्तकके प्रकाशित होनेमें भी देरी हुई। इस अवाञ्छनीय क्षतिके साथ मेरी पूर्ण सहानुभूति है।

'स्वामीके पत्र' का प्रथम संस्करण प्रयागसे प्रकाशित हुआ था और विवाहित युवतियों और युवकोंने जिस सम्मानके

साथ उसे अपनाया था, उससे लेखक और प्रकाशक दोनोंके उत्साहकी सर्वथा वृद्धि होती है। मेरा विश्वास है कि 'स्वामीके पत्र' का दूसरा संस्करण और भी अधिक आदर प्राप्त करेगा।

कमलिनी कार्यालय
पुराना कानपुर, कानपुर
१ अप्रेल, १६४८

ज्योतिर्मयी ठाकुर

स्वामीके पत्र

आदर्शकी ओर

कैलाश, कानपुर
५।१।३०

प्राणाधिके हीरा,

घर से आये हुए मुझे दो दिन बीते हैं। आज तीसरे दिन तुमको यह पत्र लिख रहा हूँ। तुमने पत्र लिखनेके लिए कहा था, परन्तु इतनी जल्दी नहीं जितनी जल्दी मैंने पत्र लिखनेमें की है। इसका कारण है।

यह तो ठीक ही है कि घरपर तुमको छोड़कर जब-जब मैं आया हूँ, तो मेरे हृदयमें एक प्रकारकी वेदना-सी होती रही है। परन्तु इस बार तुमसे जुदा होनेपर मेरे हृदयकी जो अवस्था हुई है—मुझे जो कष्ट मिला है उसको मैं तुम्हें कैसे बताऊँ। चार-पाँच दिनोंकी छुट्टी मैंने तुम्हारे साथ घरपर बितायी, तुम्हारे साथ उठा-बैठा, बातें कीं। उन चार-पाँच दिनोंका समय कितनी शीघ्रताके साथ समाप्त हो गया, यह कुछ समझमें न आया। परन्तु वहाँसे आनेपर तुम्हारे वियोगकी एक-एक घड़ी बड़ी कठिनाईके साथ बीतने लगी। दिनको कामपर चला जाता हूँ। सुबह और शाम तुम्हारी बातोंका स्मरण किया करता हूँ और रातमें तुम्हारे सपने देखता हूँ। इस प्रकार प्रत्येक क्षण किसी न किसी रूपमें मैं तुम्हारे साथ ही रहता हूँ।

इस पत्रको प्रारम्भ करनेमें जितना समय मुझे खोना पड़ा है, उतने समयमें मैं अपने आफिसमें न जाने कितने पन्ने रँगा करता हूँ। पत्रकी पहली पंक्तिमें मैं तुम्हारे लिये किन शब्दोंका प्रयोग करूँ, बहुत देर तक यह बात मेरी समझ ही में न आई। जो शब्द मिलते थे, उनपर मुझे सन्तोष न होता था। मेरे हृदयमें तुम्हारे लिये जो भाव उमड रहे थे, उनको प्रकट करनेके लिये मेरे पास शब्द ही न थे। इस असन्तोषपूर्ण अवस्थामें कुछ लिखता था और फिर उसीको फाड़कर फेंक देता था। इस प्रकार कई एक पन्ने खराब कर डाले। अन्तमें जिन शब्दोंपर सन्तोष करना पड़ा, वे शब्द यथार्थमें मेरे हृदयके भावोंको स्पष्ट नहीं करते। मेरे हृदयमें

तुम्हारे प्रेमकी जो तरंगें उठ रही हैं, ये शब्द उनको प्रकट नहीं करते। घरके एकान्त स्थानमें बैठकर तुम्हारे सुन्दर मुखकी मधुर मुस्कानका जिस प्रकार दर्शन करता हूँ, स्मरण करता हूँ, उसका परिचय ये बेचारे निर्जीव शब्द क्या दे सकते हैं!

पिछले महीनेसे तुम्हारे विवाहके दो वर्ष समाप्त हो जायंगे। इन दो वर्षोंमें जितने दिन मैं तुम्हारे साथ रह सका हूँ, उन दिनों ने तुम्हारे जीवनके साथ मेरे जीवनको इतना अधिक मिश्रित कर दिया है कि तुम्हें छोड़कर मुझे अपने जीवनमें और कहीं कुछ दिखाई नहीं पड़ता। न तुम्हारी-सी कहीं सुन्दरता है, न तुम्हारा-सा कहीं स्वभाव है। मेरे और तुम्हारे जीवनके जितने ही दिन आगे चलते जाते हैं, उतना ही मैं तुम्हारा होता जाता हूँ। तुम्हारे आनेके पूर्व तुम्हें पानेके पहले मैं यह तो जानता था कि विवाह क्या होता है, परन्तु यह न जानता था कि विवाहके बाद क्या होता है।

जब तक विवाह न हुआ था, जब तक तुम्हें आँखोंसे न देखा था, तब तक मेरा जीवन ही और था, मेरा सुख ही और था। अपने सुखमें सुखी था, अपने दुःखमें दुःखी था। संसारमें किसीकी चिन्ता न थी—किसीकी परवाह न थी। जब इच्छा होती थी, खाता था। स्कूलके बाद कालेजके जीवनमें जिस आमोद-प्रमोदके साथ रहा, उसमें अपनी ही चिन्ता थी, अपनी ही भावना थी। परन्तु आज अवस्था ही कुछ और है। जब कुछ खाने बैठता हूँ तो तुम्हारा स्मरण करता हूँ। जिस समय सोने जाता हूँ उस समय तुम्हारी याद करता हूँ।

छुट्टियोंमें घर जानेसे अनेक दिन पूर्व अनेक प्रकारकी तैयारियां किया करता हूँ। सोचा करता हूँ, जब तुमसे मिलूँगा तो तुमसे क्या बातें करूँगा और हँस-हँसकर जब तुम मुझसे कुछ कहोगी तो मैं तुम्हें क्या उत्तर दूँगा। इन्हीं बातोंको सोचा करता हूँ और रात दिनका न जाने कितना समय इसीमें बिता देता हूँ। उसके बाद घर जाकर और छुट्टियोंमें तुम्हारे साथ रहकर जब लौटता हूँ तो देखता हूँ कि तुम्हारे साथ बातें करनेके लिए जो कुछ सोचा था, वह सबका सब मनमें भरा हुआ है। छुट्टियोंमें गया, तुमसे मिला, तुमसे बातें भी कीं, परन्तु जिन बातोंसे हृदय भारग्रस्त हो रहा था, वे बातें तुमसे कर न सका, ऐसी बात नहीं पेटकी पेटमें ही रह गयीं। वे बातें तुमसे कर न सका, ऐसी बात नहीं है। बल्कि बहुत बातें करके भी पेट न भरा, कुछ ऐसा जान पड़ता है। इसीलिये तो वहाँसे लौट आने पर हृदयकी जो अवस्था थी, उसमें कुछ कमी न हुई, वृद्धि हो गयी। इस बारकी छुट्टीमें तुमने जो मुझसे बातें की हैं, उनके कारण मेरे हृदयमें जो तुम्हारे लिए प्यार था, उसने श्रद्धा और आदरका रूप धारण किया है। विवाहके समय तुम्हारी अवस्था पन्द्रह वर्षकी थी। अब तुम्हारी अवस्थामें दो वर्ष और अधिक हो गये हैं। फिर भी तुम्हारे जीवनमें बाल्यकाल है। तुम्हारा शरीर और सौन्दर्य तुम्हें बाल्यकाल की ही ओर ले जा रहा है, परन्तु तुम जिस समझदारीके साथ बातें करती हो, उनको सुनकर मेरे हृदयमें क्या भाव उठते हैं, उनको मैं बतानेमें असमर्थ हूँ।

मैं अपने माता-पिताका कम आदर नहीं करता। उनको सुखी करना, सन्तुष्ट रखना मेरे जीवनका सबसे बड़ा कर्त्तव्य है इसको मैं आज भी जानता हूँ और सदा जानता रहूँगा। विवाह होनेके बाद एक वर्ष बीत जाने पर मुझे कई बार कुछ ऐसा जान पड़ा, कि मेरे साथ यहाँ आनेकी तुम्हारी इच्छा है। इसी बीचमें मेरी अवस्था भी कुछ इसी प्रकारकी हो रही थी। तुमने साफ़-साफ़ कोई बात कही तो न थी, परन्तु हमारे तुम्हारे बीचमें जो बातें होती थीं, उनका स्पष्ट अर्थ यह अवश्य होता था, कि तुम मेरे साथ कानपुर आना चाहती थीं। कुछ दिनों तक इस बातको अनुभव करके इस बार जब मैं गया था तो तुमसे मिलने पर और अनेक प्रकारकी बात करने पर मैं तुमसे पूछ बैठा—कुछ दिनोंके लिए कानपुर चलोगी?

तुमने हँस कर उत्तर दिया क्यों किस लिए?

मेरे पास तुम्हारी बातका कोई उत्तर न था। मैंने ध्यानपूर्वक तुम्हारी ओर देखा तुमने अपना मुख अपने अंचलमें छिपा लिया।

कुछ देर तक चुप रहनेके बाद जब तुमसे मैंने बातें कीं और तुम्हारे जो विचार सुने, उनको यहाँ आकर मैं रोज ही सोचा करता हूँ। इतनी शिक्षा पाकर और स्कूलोंमें आजादीके साथ रह कर भी कोई लड़की विवाहके बाद अपने सास-ससुरकी इतनी भक्ति कर सकती है, यह मेरे लिये आश्चर्यकी बात है। मैंने तो अब तक यही देखा है कि पढ़ी-लिखी लड़कियाँ शादी हो जाने पर अपने सास और ससुरकी परवाह नहीं करतीं। वे अपने पतिको

छोड़ कर संसारमें शायद और किसीको कुछ समझती ही नहीं हैं, परन्तु तुम्हारे विचार सुन कर मैं तो दङ्ग रह गया। तुम्हारे यह विचार, तुम्हारे होनहार होनेका प्रमाण देते हैं।

अपने हृदयकी, बहुत दिनोंकी एक छिपी हुई बात कहकर मैंने तुम्हारे सामने मुंहकी खाई। तुम्हारे उच्च विचारोंके सामने मेरी पराजय हुई। शायद इस हारसे लजा कर और अपना मुख उज्वल करनेके लिये मैंने तुमसे कहा—

यह तो ठीक है, परन्तु तुमने अपने प्रेमसे जिस प्रकार मुझे पागल बना दिया है, उसका यह फल हुआ है कि मुझे कानपुरमें अकेले अच्छा नहीं लगता। इसीलिये कभी-कभी मेरे हृदयमें इस प्रकारकी बातें उठती हैं। न जाने क्यों मेरे इस पागल हृदयमें बार-बार इच्छा होती है कि मैं तुम्हारे साथ ही रहूँ।

मेरी बात सुनकर तुमने कहा—दूर रहनेसे प्रेमकी वृद्धि होती है और पास रहनेसे कुछ दिनोंके बाद मिट जाता है!

जिस प्रकार मुस्कराकर तुमने बात कही, उसको सुनकर मेरे हृदयमें अनेक प्रकारकी बातें पैदा हुईं। मैं आश्चर्यके साथ कभी तुम्हें देखता था और कभी तुम्हारी बात पर विचार करने लगता था। उसी समय मेरे मुँहसे निकल गया—तुमने जो यह प्रेमकी आग पैदा कर दी है, क्या उसमें इसी प्रकार जलना होगा?

तुमने मदिरा भरी हुई अपनी बड़ी-बड़ी आँखोंसे मेरी ओर देखकर कहा—जी हाँ!

मेरा आश्चर्य और भी बढ़ गया। मैंने तुम्हारी ओर देखा,

तुमने फिर कहा—यह आग ही प्रेम है। इसका बुझ जाना अच्छा नहीं होता!

मैं अवाक् रह गया। मेरी आँखें तुम्हारी ओर थीं। मेरे सामने कोई बात न थी। उस समय मैं कहाँ था, इस बातका ज्ञान न था। उसी समय तुमने कहा—क्या तुम कल चले जाओगे?

मेरी निद्रा टूट गयी। गहरी साँस लेकर मैंने कहा—हाँ कल जाना होगा। नहीं तो दफ्तरमें गैरहाजिरी हो जायगी।

उसी समय तुमने हँसकर कहा—यही तुम्हारा प्रेम है?

मैंने कहा—क्यों?

तुमने उत्तर दिया—मेरी अपेक्षा तुमको दफ्तरका ख्याल अधिक है?

मैंने मुस्करा दिया। उसके बाद बड़ी देर तक मैं तुमसे बातें करता रहा। दूसरे दिन मुझे जाना था। मैं रुक न सका। चलते समय यद्यपि तुम्हारे हृदयमें मेरे चले जानेकी पीड़ा थी, फिर भी तुमने प्रसन्नताके साथ मुझे बिदा किया और जिस समय मैं माँके चरण छूकर चलने लगा तो घरसे निकलते समय अन्तमें तुमने धीरेसे कहा, जल्दी लौटना। मैं उसका उत्तर न दे सका। वहाँसे चला आया। रास्ते भर मेरे कानोंमें बार-बार सुनाई देता रहा,—जल्दी लौटना!

यहाँ आकर मैं तुम्हारे लिये क्या-क्या सोच रहा हूँ। जब मैं घर जाता हूँ तो टोला-पड़ोसके स्त्री-पुरुष तुम्हारी प्रशंसा करते हैं। यह भी सुनता हू कि पिताजी तुमसे बहुत सन्तुष्ट हैं। एक स्त्रीने

बताया कि तुम्हारी माँ अपनी बहूकी बड़ी प्रशंसा करती हैं। कहा करती हैं कि मेरा लड़का प्रमोद लाखों लड़कोंमें एक है और मेरी बहू करोड़ोंमें एक है।

हीरा! तुम्हारी यह प्रशंसा सुनकर मेरे आनन्द और गर्वका ठिकाना नहीं रहता। तुम्हें जिस ईश्वरने इतना रूप दिया है, उसीने तुम्हारे स्वभावको इतना सुन्दर बनाया है। तुम्हारे समान सुन्दर और सौभाग्यवती पत्नी पाकर, संसारमें बहुत कम लोग सौभाग्यवान बनते हैं।

पिताजी और माके सम्बन्धमें तुमने न जाने कितनी मुझसे प्रशंसा की है। सचमुच ही पिताजी बड़े सरल हृदय और माँ अत्यन्त ही दयालु हैं उनके इन गुणों पर सदा मेरा विश्वास रहा है। लेकिन तुम्हारे सुन्दर व्यवहारों और तुम्हारी सेवाओंने पिताजी और माको और भी अधिक उदार तथा कृपालु बना दिया है।

मैं अपने माता पिताका अकेला ही लड़का हूँ। इसलिए माँ मुझे कभी बाहर जाने न देती थीं। जब मैं पढ़ता था तो उन्होंने पिताजीको रोका था कि प्रमोदको अधिक न पढ़ाओ। नहीं तो वह देश-परदेशमें रहेगा और मैं फिर किसको देखूंगी। परन्तु पिताजी ने माकी इस बातको न माना और जहाँ तक वे मुझे पढ़ा सके वहाँ तक उन्होंने मेरे पढ़ाने लिखानेमें कोई कसर न रक्खी।

मेरे माता पिता गरीब हैं। मैं गरीब माताकी सन्तान हूँ। इस अवस्थामें जिस गरीबीकी दशामें उन्होंने जिस प्रकार मुझे

पढ़ा-लिखाकर तैयार किया, उसके बाद यदि मेरे जीवनमें कुछ ऐसी बातें पैदा होतीं, जिनसे उनके हृदयमे असन्तोष होता तो कितने बड़े दु:खकी बात होती! परन्तु ऐसा नहीं हुआ। इसमें सबसे बड़ी प्रसन्नताकी बात यह है कि पिताजी और माता तुम्हें पाकर बहुत प्रसन्न हैं।

हीरा! मैं क्या बताऊ, मैं रात-दिन तुम्हारे लिये क्या सोचा करता हूँ। मैं चाहता यह हूँ कि तुमने आते ही आते मेरे गरीब घरको जितना सुखी बनाया है, आगे चलकर उससे और भी अधिक तुम उसे सुखी और सौभाग्यवान बना सको। मैं चाहता हू कि तुम्हारो जितनी प्रशसा हो रही है, उससे तुम और भी अधिक प्रशंसा पा सको। तुम्हारे गुण, तुम्हारी प्रशसा जितनी बढ सके, उतनो बढे।

मेरे जोवनकी एक ही अभिलाषा है। मैं धन नहीं चाहता, कोई पद नहीं चाहता, राज्य नहीं चाहता, केवल एक ही बात चाहता हूँ, कि तुम अपने जोवनके आदर्शमें इतना आगे बढ़ो, जितना कोई बढ़ सकता हो। स्त्री-जोवनकी जो विशेषतायें हैं, वे सब तुममें पाई जाँय। मैं नहीं चाहता कि तुमसे सुन्दर युवती कोई मेरी आँखोंके सामने आवे! मैं नहीं चाहता कि तुम्हारी प्रशसासे भी अधिक किसी स्त्रीकी प्रशसा मेरे कान सुनें।

विवाहके पूर्व मेरी इसी प्रकारकी भावना थी। परन्तु उस भावनाका कोई रूप न था, कोई आकार न था। उसके रूप और आकार स्वरूप ईश्वरने तुमको हमे प्रदान किया है। इसलिये मेरी

यह इच्छा, मेरे जीवनकी एक परम अभिलाषा हो गई है कि तुमको स्त्री-जीवनके ऊंचेसे-ऊंचे आदर्शकी ओर ले जाऊं। अपनी इसी अभिलाषाकी पूर्तिके लिए, मैंने अनेक मार्ग सोचे हैं और रात-दिन सोचता रहता हूं। ईश्वर मेरी सहायता करे। तुमको मैं जैसा बनाना चाहता हूं, उस प्रकार बना सकनेमें सफल होऊं!

अपने इन विचारोंको लेकर मैंने तुमसे अनेक बार बातें की हैं। और तुमने मेरी बातोंको जिस प्रकार ध्यान पूर्वक सुना है, उससे मेरा विश्वास बहुत बढ़ गया है। विश्वास बढ़नेके और भी कुछ कारण हैं। मैं जो कुछ चाहता हूँ, तुम उसी रूपमें दिखाई देती हो। जिस मार्गपर लानेके लिये मैं कल्पना करता हूँ, मैं तुमको उसी मार्गपर देखता हूँ।

अध्ययनके लिए मैंने जो पुस्तकें तुम्हें दी थीं, तुमने उनको स्वयं पढ़ा है और मांके पास बैठकर तुमने जिस प्रकार बातें की हैं, उनको सुन कर मांने तुम्हारी अनेक बार प्रशंसा की है। तुम्हारे जीवनमें सबसे बड़ा सुभीता यह है कि तुम जिस आदर्शकी ओर जाना चाहती हो उसमें मेरे घरसे कोई अड़चन तुम्हारे सामने न खड़ी होगी। इस बार मैं तुमको जो पुस्तकें देकर आया हूँ, उनको पढ़ना और अपने जीवनको उन्हींके अनुसार बनानेकी चेष्टा करना। मैं जब आऊँगा तो मैं तुम्हारे लिये कुछ और भी सुन्दर पुस्तकें लाऊँगा।

पत्र पाकर शीघ्र ही उत्तर लिखना। यहाँ परदेशमें तुम्हारे पत्र मेरे जीवनके आधार हैं। पिताजी और मांको चरणस्पर्श तुमको प्यार।

तुम्हारा—

प्रमोद

आदर और प्यार

बँगला, रानपुर

१५।३१

प्राणेश्वरी,

तड़पती हुई मछलीको जल मिला, छटपटाते हुए चातकको स्वातीका बूँद मिला; मुझे तुम्हारा पत्र मिला। लिफाफे को फाड़ कर तुम्हारा पत्र खोला, पत्रके अक्षरोंको; तुम्हारे नामको चूमा और उसके बाद पत्रका पढ़ना आरम्भ किया। तुम्हारे अक्षरोंमें, तुम्हारे शब्दों और भावोंमें कितनी सुधा थी, कितना अमृत था! आह, कितना सुख, कितना आनन्द! तुम्हारी हास्यमुखी मूर्त्ति बड़ी देर तक नेत्रोंके सामने घूमती रही।

जिस दिन तुमको पत्र भेजा था, उसी दिनसे हिसाब लगाना आरम्भ किया था, आज पत्र रवाना होगा, कल या परसों तुम को मिलेगा एक दो दिनके बाद तुम उत्तर लिखने बैठोगी, उसके बाद वहांसे पत्र चलेगा, और दूसरे या तीसरे दिन मुझे मिल जायगा। मेरे इस हिसाबसे पत्रके आनेमे देर हुई। देर क्यों न हो, जिस प्रकार पत्र पानेके लिये मैं दीवाना था, उसी प्रकार पत्र पहुंचाने और लानेके लिये डाक घरके कर्मचारी तो दीवाने न थे। फिर देर क्यों न होती।

तुम्हारे पत्रोंको पढ़ कर मुझे ऐसा जान पड़ता है कि तुम्हारे पत्रोंसे जितना सुख और सन्तोष मुझे मिलता है उतना मेरे पत्रों से तुमको न मिलता होगा। इसका कारण यह है, कि तुम अपने पत्रोंमें जिस प्रकार प्यार और आदर प्रकट कर पाती हो, उतना मैं प्रकट नहीं कर पाता। तुम्हारे पत्रकी एक एक बात पढ़नेमे मुझे उतना ही आनन्द मिलता है जितना आनन्द तुम्हारी बातोंके सुनने मे मुझे मिलता है। आरम्भसे लेकर अन्त तक तुम्हारे पत्र, प्रेम और श्रद्धामें डूबे हुए रहते हैं। यहां परदेशमें रह कर यदि मुझे अपना सारा समय तुमको पत्र लिखने और तुम्हारे पत्रोंके पढ़नेमें ही लगा देना पड़े, तो भी मैं समझता हूं, कि संसारमें मुझसे अधिक सुखी शायद दूसरा कोई न निकले।

मैंने अपने पत्रोंमें, प्यार और आदरकी ऐसी कौन सी बात लिखी है, जिसको तुमने बहुत अधिक समझा है। मैंने जो कुछ लिखा है, वह इसलिए नहीं कि तुम उसको पढ़ो और प्रसन्न हो

जाओ। बल्कि इसलिए लिखा है कि, जिन बातोंके बोझसे मेरा हृदय भारी हो रहा है, उनको इस प्रकार कुछ निकाल देनेसे वह कुछ हलका हो जाय। तुमने लिखा है,—

"प्रिय, तुम मेरी इतनी अधिक प्रशंसा क्यों करते हो। तुम्हारे पत्रोंमें प्रशंसाकी बातें पढ़-पढ़कर मैं फूली नहीं समाती। मुझे डर है, कि कहीं मुझे अपने ऊपर गर्व न हो जाय। प्रिय, न तो मैं इतनी सुन्दर हूँ जितनी तुम प्रशंसा करते हो और न मुझमें इतनी अच्छाइयाँ हैं, कि जितने तुम तारीफ़के पुल बांधते हो। तुम्हें मैं सुन्दर लगती हूँ, मेरे गुण ही गुण तुमको दिखायी देते हैं, यह मेरा सौभाग्य है। इस सौभाग्यको मैं अपना गर्व समझती हूँ। परन्तु इस सौभाग्यकी रक्षा करनेमें बिल्कुल असमर्थ हूँ। इसीलिये प्रार्थना करती हूँ, कि इस प्रशंसाके स्थानमें कभी तुम्हारे ही मुँह से न सुनना पड़े।"

हीरा, तुमने यह सब क्या लिख डाला। मैं ऊपर लिख चुका हूँ, कि मैं तुम्हारी प्रशंसा नहीं करता, और जो कुछ करता भी हूँ, वह तुमको सुनानेके लिए नहीं, अपने आत्म सन्तोषके लिए करता हूँ। मैं तुम्हारी प्रशंसा न करूँ, तुम्हारी चीजोंको प्रशंसा न करूँ, यह तो हो सकता है, परन्तु मैं अपनी प्रशंसा न करूँ अपनी चीजोंकी प्रशंसा न करूँ; इसको तुम कैसे रोक सकती हो? क्या तुम्हें यह बतानेकी ज़रूरत है, कि तुमको तुम्हारे ऊपर अब कोई अधिकार नहीं है। विवाहके पहले तक अपने ऊपर तुम्हारा अधिकार था, पर अब नहीं है। हीरा, हीराकी वस्तु नहीं है, हीरा प्रमोद

की वस्तु है। ऐसी अवस्थामें क्या मुझे यह अधिकार नहीं है, कि मैं अपनी वस्तुकी प्रशंसा कर सकूँ और उससे सुखी हो सकूँ!

तुमने जो यह आशङ्का की है, कि कभी मेरे ही मुँहसे तुमको इसके विरुद्ध सुनना न पड़े। यह बिल्कुल ठीक है। यदि हम लोग स्त्री-पुरुषोंकी परीक्षा करनेका प्रयत्न करें तो बड़ीसे बड़ी संख्यामें हम देखेंगे, कि जो पति और पत्नी एक दूसरेसे सुखी और सन्तुष्ट हैं, उनका संसारमें बहुत अभाव है। मैं स्वयं जहाँ तक लोगोंको देखता हूँ, वहाँ तक जानता हूँ, कि लोग अपनी-अपनी धर्मपत्नियोंसे सुखी और सन्तुष्ट नहीं हैं। इस बातके समझनेमें कोई विशेष कठिनाई नहीं पड़ती। मैं सौमें सौ पुरुषोंको देखता हूँ जो दूसरेकी स्त्रियोंकी प्रशंसा किया करते हैं। इस प्रशंसाका कोई कुछ भी अर्थ लगावे परन्तु उसका स्पष्ट अर्थ तो यह है, कि उनको दूसरों की स्त्रियाँ जितनी अच्छी लगती हैं, उतनी अपनी स्त्री अच्छी नहीं लगती। इस बातको मैंने बहुत अधिक समझनेकी कोशिश की है और अन्तमें इस नतीजेपर पहुँचा हूँ कि वे सभी पुरुष कभी अपनी स्त्रियोंसे सन्तुष्ट न थे, ऐसी बात नहीं है। मेरे सामने हजारों और लाखों ऐसे उदाहरण हैं, जिनमें प्रत्येक पुरुष विवाहके बाद कुछ दिनों तक अपनी स्त्रीसे सुखी और सन्तुष्ट रहा, परन्तु आगे चल-कर वह सुख और सन्तोष स्थायी न रह सका।

दाम्पत्य जीवनमें स्त्री और पुरुष, दोनोंके लिए यह बहुत लज्जा-पूर्ण बात है। इसका फल यह होता है, कि न तो पुरुषको सुख मिलता है न स्त्रीको। विवाहके कुछ दिनोंके बाद स्त्री और पुरुषका

प्रेम-बन्धन ढीला पड़ने लगता है और जितने ही दिन अधिक होते जाते हैं, उतना ही वह ढीला होता जाता है। दाम्पत्य-जीवनकी इस दुःख पूर्ण अवस्थाके कुछ कारण हैं। मैं चाहता हूँ कि अपने इस पत्रमें उन कारणोंको तुम्हें भली-भाँति बताऊँ और तुम्हें समझाऊँ कि स्त्री और पुरुषके जीवनका जो प्रेम आरम्भ होता है, वह थोड़े ही दिनोंके बाद छिन्न-भिन्न होकर किस प्रकार नष्ट हो जाता है। मेरा विश्वास है, कि पति और पत्नीको अपने जीवनके उन दिनोंमें इन बातोंकी जानकारी हो जाय, जब वे एक-दूसरेके प्रेमके पागल होते हैं और उसी समयसे भविष्यमें आने वाली दुरवस्थासे अपने जीवनको बचानेकी चेष्टा करें तो निश्चित रूपसे इस प्रकारके स्त्री-पुरुष अपने जीवनके सुख-सौभाग्यकी रक्षा कर सकते हैं।

स्त्री अपने जीवनमें प्यार और आदर चाहती है। ईश्वरने उसको इस योग्य बनाया है कि वह सदा-सर्वदा आदर पासके! इसीलिये स्त्रीके जीवनमें प्यार और आदरसे बढ़कर और दूसरी कोई वस्तु नहीं है। अपने बाल्यकालसे लेकर जीवनके अन्त तक वह प्यारकी भूखी रहती है—आदरकी इच्छा रखती है। माता-पितासे लेकर पति और सास-ससुर तक किसीसे भी यदि वह बड़ीसे बड़ी अभिलाषा रखती है तो वह प्यार और आदरकी अभिलाषा है। यही नहीं; संसारमें सर्वत्र अपने लिये वह आदर चाहती है। इस आदर और प्यारको खोकर स्त्री सोनेके घरमें भी सुखी नहीं रह सकती।

यहाँ पर मैं केवल तुम्हें यह बताना चाहता हूँ, कि स्त्री अपने पतिका प्यार और आदर किस प्रकार खो देती है। यद्यपि इसके अपराधी पुरुष भी हैं, परन्तु मेरे विचारसे प्रत्येक स्त्रीमें आदर और सत्कार प्राप्त करनेके लिये कुछ बातोंका होना आवश्यक है। जिन मुख्य कारणोंसे स्त्री अपने पतिके आदरकी अधिकारिणी नहीं रह जाती, वे कुछ इस प्रकार हैं—

(१) स्त्रीका रूप और यौवन—विवाहके समय स्त्रीमें स्वाभाविक रूपसे रूप और यौवन होता है। उसके जीवनका रूप-सौन्दर्य्य उसके पतिको आकर्षित करता है। इसका फल यह होता है, कि उन दिनों पुरुष अपनी स्त्रीके साथ प्रेम करता है, आदर और प्यार करता है। परन्तु स्त्रीका रूप और यौवन जब कम होने लगता है तो उसके साथ ही पुरुषका प्रेम भी घटने लगता है। हमारे देशमें स्त्री-शिक्षाकी बहुत कमी है। शिक्षा न होनेके कारण स्त्रियोंको अपनी रक्षाका ज्ञान नहीं होता, इसलिए थोड़े ही समयमें वे सब कारण पैदा हो जाते हैं, जिनसे स्त्रीका सौन्दर्य नाश होता है। स्त्रीमें सौन्दर्य स्वाभाविक है और पुरुषमे सौन्दर्यकी लालसा स्वाभाविक है। इसलिए यदि कोई स्त्री अपने रूप-यौवनकी रक्षा नहीं कर सकती तो इसमें उसका अपना ही अपराध है।

(२) स्त्रीके दोष—चरित्र और स्वभाव सम्बन्धी स्त्रियोंमें अनेक दोष पाये हैं। जिनके कारण भी स्त्री अपने जीवनका प्यार और आदर बहुत कुछ खो देती है। स्त्रीके जीवनमें स्वभावकी

सरलता और व्यवहारकी कोमलता बहुत आवश्यक है। यदि इस प्रकारकी बातोंकी कमी है तो वह स्त्री किसीसे भी और कभी आदर नहीं पा सकती। स्त्रीके जीवनमें कठोरता और निर्दयता शोभा नहीं देती। वह जितनी ही दयालु होती है, उसका हृदय उतना ही सुन्दर होता है। वह अपने जीवनमें शान्ति चाहती है शान्तिको ही वह प्यार करती है।

(३) स्त्रीकी योग्यता- प्यार और आदरके लिये स्त्री होना ही काफी नहीं होता। जीवनकी सभी बातोंमें उसके लिये योग्यताकी आवश्यकता है। घरसे लेकर बाहर तक काम-काजसे लेकर व्यवहार बर्ताव तक योग्यताके बिना काम नहीं चलता। जिस स्त्री में जितनी ही अधिक योग्यता होती है, वह स्त्री उतना ही अधिक आदर पाती है। यदि इसकी कमी है तो अपने और पराये, किसीसे भी उसको सम्मानकी आशा न करनी चाहिये।

(४) स्वभावकी प्रतिकूलता स्त्री और पुरुषमें जब स्वभावकी प्रतिकूलता होती है तो उस अवस्थामें भी दोनोंमें प्रेम नहीं रह सकता। विवाहके बाद कुछ दिनों तक इस प्रकारकी बातें दबी रहती हैं, किन्तु आगे चलकर यह बातें पैदा होती हैं और दोनोंके जीवनमें बड़ी विरुद्ध परिस्थिति उत्पन्न हो जाती है। स्त्री-पुरुषके जीवनमें इस प्रकारकी बातोंका होना बड़े दुःखकी बात होती है। पुरुष और स्त्रीको मिलकर इस प्रकारकी बातोंपर विचार करना चाहिये और उनको दूर करनेका प्रयत्न करना चाहिये। दोनोंको इस बातकी कोशिश करनी चाहिये कि दोनोंके विचार और स्वभाव एक हो जायँ, एक होनेमें ही कल्याण हो सकता है।

(५) स्त्रीको पतिका सहायक होना स्त्रीके जीवनका सबसे बड़ा सौभाग्य यह होता है कि वह अपने पतिकी सहायक बन सके। पतिके विरुद्ध स्त्रीका कोई दूसरा जीवन नहीं हो सकता। स्त्रीका वही जीवन होता है जो जीवन उसके पतिका होता है। किसी भी व्यवसायमें, जीवनके किसी भी मार्गमें, स्त्री और पुरुष दोनोंके लिये परम कल्याणकी बात यही है कि अपने स्वामीके प्रत्येक जीवनमें स्त्री उसकी सहायक है। यदि पति कपड़ेका व्यवसायी है तो उसकी स्त्रीका यह सौभाग्य है कि उसको उस व्यवसायका ज्ञान है। यदि पति सुन्दर चित्रकार है तो उसकी धर्मपत्नी, उसकी सहयोगिनी है। इसी प्रकार पतिके प्रत्येक जीवनमें स्त्रीको उसका सहयोगी होना बहुत बड़े सौभाग्यकी बात है।

ऊपर जितनी बात बताई गई हैं, उनके अनुकूल होनेसे स्त्री और पुरुषका जीवन सुखी बनता है, किन्तु उनके प्रतिकूल होनेसे दोनोंके जीवनमें अन्तर पड़ता है। स्त्रीको इन बातोंका ज्ञान होना चाहिए और अपने जीवनमें सभी प्रकारकी इतनी तैयारी करनी चाहिए कि पति एक-एक क्षणमें अपनी स्त्रीका कृतज्ञ बने यदि ऐसा न होकर पत्नी केवल अपने पालन पोषणके लिए पतिका भार मात्र बनती है तो यह निश्चित है कि इस प्रकारकी पत्नीके लिए पतिके हृदयमें अधिक दिनों तक प्यार और आदर नहीं रह सकता।

दूसरी ओर मैं पतिका यह भी परम कर्त्तव्य समझता हूँ कि वह विवाहके बाद अपनी पत्नीके जीवनको ऊंचासे ऊंचा उठानेकी

चेष्टा करे। यदि पत्नीके जीवनमें अयोग्यता असमर्थता है तो पति के लिये यह एक निन्दाकी बात है। अपने जीवनकी जिम्मेदारी लेना मैं स्त्रियोंका कर्त्तव्य तो समझता ही हूँ किन्तु साथ ही पुरुषों का उनसे भी बड़ा कर्त्तव्य समझता हूँ कि उनके प्रयत्नसे उनकी पत्नियाँ यश और गौरव प्राप्त करें।

हीरा ! मेरी इन बातोंको पढ़कर तुम समझ सकोगी कि मैं तुम्हारे साथ जो कई-कई घण्टे बातें किया करता हूँ, उसका अभिप्राय क्या है। मैं तुम्हें स्पष्ट बताना चाहता हूँ कि संसारमें स्त्री और पुरुषके जीवन जिस प्रकार देखनेमें आते हैं, उनके संबन्धमें बिना किसी संकोचके यह कहा जा सकता है कि पति और पत्नीका जीवन कुछ ही दिनोंके बाद आगे चल कर भयङ्कर रूप धारण करने लगता है।

मैं दूसरी बात न कहकर तुम्हें बताना चाहता हूँ कि मैं तुम्हारे रूप, सौन्दर्य और तुम्हारी योग्यतापर आज अपने आपको निछावर करता हूँ। इसके साथ ही मेरे सामने एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी यह है कि मेरी आँखोंमें तुम्हारे लिए जो आदर और प्यार आज है, वह मरनेके दिन तक एक घड़ीके लिए भी कम न होने पावे। अब प्रश्न यह है कि यह कैसे हो सकता है ? मैं संसारमें जो कुछ देख रहा हूँ, वह तो बहुत ही भयंकर है। पुरुष अपना घर छोड़कर बाहर ही हँसने और मुस्करानेमें प्रसन्न होते हैं और उनकी पत्नियाँ ? उनकी बातें मुझसे न पूछो ! एक दिन था जब वे अपने घरोंकी दीवारोंके भीतर बैठकर अपने प्राणोंसे भी प्रिय पति

के आनेका रास्ता देखा करती थीं। परन्तु उनके ही जीवनमें वह दिन भी आया, जब उनके हृदयमें पतिके लिए कोई विशेष स्थान न रह गया।

हीरा! मैं तुम्हें यह बातें सुनाकर दुखी नहीं करना चाहता। मैं जानता हूँ तुम्हारे हृदयमें मेरे लिए कितना स्थान है। तुम्हारा आदर्श, तुम्हारा प्रेम स्मरण करके मैं जंगलमें भी अपने जीवनके दिन काट सकता हूँ। फिर मैं तुमको ये बातें सुनाना ही नहीं चाहता हूँ, बताना चाहता हूँ कि आगे चलकर कभी भी हमको और तुमको उस प्रकारके जीवनका स्पर्श करना न पड़े जो हमारे और तुम्हारे प्रेमको छिन्न भिन्न कर सके। यदि ऐसा होना ही सम्भव हो तो ईश्वरसे मेरी प्रार्थना है कि उस दिनके आनेके पूर्व ही वह मुझको इस संसारसे बुला ले। मेरा विश्वास है कि शायद उस दिनको तुम भी देखना न पसन्द करोगी!

मैं जिन बातोंको अपने पत्रमें लिखनेकी चेष्टा करता हूँ, उन्हीं बातोंको तुम मुझसे सुना भी करती हो। शायद ये बातें तुम्हारी समझमें न आती होंगी। तुम इस बातको न समझती होओगी कि जो स्त्री अपनी युवा अवस्थाके प्रारम्भिक दिनोंमें अपने पतिको अपनी आँखोंकी ओट नहीं होने देना चाहती, उसके हृदयमें उसी पतिके लिए दुर्भाव कैसे उत्पन्न हो जाता है। मैं चाहता हूं कि ईश्वर यह दिन देखनेका तुमको मौका न दे। इसलिए मैं तुमसे इस प्रकार की बात किया करता हूं। जब मैं कालेजमें पढ़ता था और तुम्हारे साथ मेरे विवाहकी तैयारियां होती थीं, उन दिनोंमेंभी मैं यह सब

सोचा करता था। मैं यह न समझता था कि तुम्हारे समान फूल सी सुन्दरी पत्नी मुझे नसीब होगी, किन्तु तुमको प्राप्त करके तुम्हारे सब सुख-सौभाग्य लूटनेकी चिन्ता मुझे नहीं हो रही है। मेरे सामने चिन्ता यह है कि मेरी आँखोंमें हीराका जो मूल्य आज है, वही मूल्य मेरे जीवनकी अन्तिम घड़ी तक रहे।

इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए, यही मैं सोचा करता हूं। हीरा! क्या यह संभव नहीं है कि जो कुछ मैं सोचता हूं उसकी मैं पूर्ति कर सकूँ? मेरी लिखी हुई बातोंका तुम विस्तारके साथ जवाब देना। तुमसे बातें करनेमें और तुम्हारे मुँहसे मीठी-मीठी बातें सुननेमें जितना आनन्द मिलता है, तुम्हारे पत्रोंके पढ़नेमें उससे कम आनन्द नहीं मिलता। शेष दूसरे पत्रमें, मेरा प्यार लेना और माताको चरण स्पर्श कह देना।

तुम्हारा—
प्रमोद

स्त्री-धर्म

———:*:———

कैलाश, कानपुर
१।२।३०

प्राण-वल्लभे,

कुछ दिनोंसे यहां पर सरकस हो रहा है। शहर-भरमें इसकी खूब चर्चा थी। जो लोग देखने जाते थे लौटने पर मुक्त कंठसे उसकी प्रशंसा करते थे। मैंने भी यह प्रशंसा सुनी। मेरे कितने ही मित्रोंने मुझसे ज़िक्र किया। लेकिन उस प्रशंसाका मुझपर कुछ प्रभाव न पड़ा, कल मेरे दो तीन मित्र सरकस देखने जा रहे थे। मुझे लिवा जानेके लिए वे लोग मेरे घरपर आये। उनके अनेक बार

कहने पर भी मेरी कुछ इच्छा न हुई, परन्तु उनका आग्रह अन्तमें मुझे मानना ही पड़ा।

जिस समय मैं सरकसमें पहुँचा, उस समय दर्शकोंके स्थान काफी भर चुके थे। मैं अपने मित्रोंके साथ जाकर एक ऊँचे स्थान पर बैठ गया। सरकसका पण्डाल कितना खूबसूरत बनाया गया था, यह तुमको बतानेकी जरूरत नहीं है। तुमने नागरिक जीवन में जन्म लिया है और लखनऊ जैसे प्रसिद्ध शहरमें पालन-पोषण पाया है। तुम इन बातोंसे अनजान नहीं हो। इसके सम्बन्धमें तुम्हारा स्थान और भी ऊँचा है। मेरे पिता एक साधारण कस्बेके निवासी हैं और तुम्हारे पिता एक प्रसिद्ध नगरके रहने वाले हैं। इसलिये मेरी अपेक्षा तुममें नागरिकता अधिक है। नाटक, सिनेमा और सरकसकी जानकारी भी अधिक है।

मैंने आठ आनेका टिकट लिया था। उसीके अनुसार मुझे स्थान मिला था। वहाँ बैठकर मैंने देखा कि दर्शकोंकी बहुत बड़ी भीड़ है। दर्शकोंमे आयी हुई स्त्रियोंकी भी काफी संख्या है। आयी हुई स्त्रियोंकी ओर मैंने देखा। मेरे हृदयमें एक प्रकारकी पीड़ा-सी उत्पन्न हुई। तुम्हारा स्मरण किया। कुछ सोच डाला और चुप हो रहा। अभी तक आने वाले स्त्री-पुरुषोंका रास्ता बन्द न था। मेरे देखते-देखते न जाने कितने सौभाग्यवान पुरुष अपनी सुन्दर स्त्रियोंको साथ लेकर आये और भीतर जाकर बैठ गये। हजारोंकी संख्यामें बैठे हुए स्त्री-पुरुष क्या सोच रहे थे, यह तो मुझे मालूम न था, परन्तु मैं क्या सोच रहा था, यह

मैं जानता था। मैं सरकसके पण्डालमें बैठा था लेकिन मेरे प्राण हीरा तुम्हारे पास थे! मेरी आँखोंके सामने हज़ारों स्त्री-पुरुष थे। लेकिन मेरी आँखें तुमको देख रही थीं? सोचता यह था, हीरा, तुम वहाँ हो, और मैं यहाँ हूँ। यदि मेरे पास होतीं तो तुमको साथ लेकर मैं भी आया होता!

सरकस आरम्भ हुआ और उसका अन्त हुआ। जिस समय दर्शकोंकी भीड़ निकल कर बाहर जाने लगी, मैं भी सभीके साथ बाहर निकला और मित्रोंके साथ वहाँसे चलकर अपने घरका रास्ता लिया। लौटनेपर मेरे हृदयकी क्या अवस्था थी, इसे हीरा तुम कैसे समझ सकोगी। मनमें जो पीड़ा उत्पन्न हो रही थी, उससे शान्ति पानेके लिये मेरे घरका एकान्त स्थान ही काफ़ी था। यह हुआ भी, घरके भीतर पहुँचते ही किवाड़े खोलनेपर ज़मीन पर पड़ा हुआ तुम्हारा लिफ़ाफ़ा मिला। मेरे न मिलनेपर और किवाड़े बन्द होनेपर डाकिया तुम्हारे उस लिफ़ाफ़ेको किवाड़की दराज़ भीतर डाल गया था, जो ज़मीनपर पड़ा हुआ मिट्टीमें लोट रहा था और मैं सरकसमें मौजूद था! झपटकर तेज़ीके साथ उस लिफ़ाफ़ेको उठा लिया और एक बार कपालमें लगाकर प्रसन्न हुआ। भीतर जाकर लिफ़ाफ़ेको खोला और पढ़ा। पत्र काफ़ी बड़ा था। फिर भी तृप्ति न हुई। सोचने लगा,—हीरा, तुमने और अधिक क्यों न लिखा?

बहुत देरसे हृदयमें जो वेदना उत्पन्न हो रही थी, पत्र पढ़कर शान्त हो गयी। तुम्हारी लिखी हुई बातोंको कुछ देर तक सोचता

रहा। इसके बाद तबीयत न मानी ; तुम्हारे पत्रको एक बार फिर पढ़ा। मैं एक शहरमें रहकर भी अपने जीवनमें सूनापन अनुभव करता हूँ और तुम एक साधारण स्थानमें रह कर भी सन्तोषके साथ अपना जीवन बिताती हो, यह तुम्हारे जीवनकी गम्भीरता है। मेरे साथ तुम्हारा अनन्त प्रेम है। फिर भी मेरी माताके साथ रहकर तुम इतनी प्रसन्न हो यह तुम्हारे लिये प्रशंसाकी बात है। मैंने अपने पत्रोंमें कभी-कभी इस प्रकारकी बातें लिखी हैं। तुमने उनका उत्तर देते हुए पत्रमें लिखा है—

'माजी और पिताजी पर जो मेरी इतनी श्रद्धा है उसमें आश्चर्यकी बात ही कौन है। मैं तुम्हारे साथ प्रम करती हूँ, तुम को श्रद्धा और भक्तिकी दृष्टिसे देखती हूँ। तुम्हारे पिता और माता के साथ मेरी श्रद्धाका कारण, तुम्हारे साथ मेरी श्रद्धा और भक्ति है। ऐसा होना स्वाभाविक है। जब कोई आदमी किसी प्रसिद्ध वक्ताका व्याख्यान सुनता है और यदि उनका व्याख्यान बहुत सुन्दर और आकर्षक होता है तो उस सुनने वालेके हृदयमें, उस व्याख्यानके प्रति भक्ति उत्पन्न हो जाती है। यह भक्ति न केवल व्याख्यानके प्रति पैदा होती है, बल्कि व्याख्यान देनेवालेके साथ भी उसके हृदयमें भक्तिका श्रोत उमड़ता है। किसी सम्पत्तिशाली आदमीकी सम्पत्तिपर जब कोई आकर्षित होता है तो वह उस सम्पत्तिकी अपेक्षा, उसके मालिक सम्पत्तिशालीकी अधिक भक्ति करता है। ठीक यही अवस्था मेरी भी है। व्याख्यानमें और व्याख्यानदातामें जो सम्बन्ध है ; सम्पत्ति और सम्पत्तिशालीमें

जो सम्बन्ध है, वही सम्बन्ध तुममें और तुम्हारे माता-पितामें है। उस व्याख्यानपर भक्ति रखने वाले आदमीके लिये व्याख्याता पर भक्ति करना, जिस प्रकार स्वाभाविक है, सम्पत्तिपर मरने वाले उस व्यक्तिके लिये सम्पत्तिशालीपर श्रद्धा करना जिस प्रकार स्वाभाविक है, ठीक उसी प्रकार तुम्हारे साथ प्रेम और भक्ति करनेके कारण पिताजी और मातापर श्रद्धा और भक्ति करना, मेरे लिये स्वाभाविक है। मेरा विश्वास है, कि ऐसा न करके, जो स्त्रियाँ अपने पतिको एक पृथक वस्तु समझ कर, पतिके साथ प्रेम करती हैं, उनका प्रेम सच्चा और स्थायी नहीं होता। पतिके साथ स्त्रीके प्रेमकी सचाईका प्रमाण यही है कि, वह अपने पतिको जितनी प्रेमकी दृष्टिसे देखे, उतनी ही श्रद्धा और भक्तिकी दृष्टिसे पतिके माता पिता और परिवारको देखे।'

हीरा, तुम्हारी इन बातोंको पढकर तुम्हारे आदरके लिये मेरा हृदय उमड रहा है। तुमने इस छोटी अवस्थामें यह शास्त्रोंका ज्ञान कहाँसे पाया? तुम्हारे भोले भाले स्वभावमें प्रेम और भक्तिका मैं सागर ही देखा करता था। किंतु इस पत्रमें जो तुमने अनेक प्रकार की बातें लिखी हैं उनसे पता चलता है कि तुम्हारे हृदयमें धर्म और कर्त्तव्यका कितना ऊँचा स्थान है।

मैं जब तुमसे मिलता हूँ और तुमसे बात करता हूँ उस समय तुम मुझपर बड़ा जुलम करती हो। मैं घण्टों तुमसे बातें किया करता हूँ और तुम्हारे मुंहसे कुछ बातें सुननेके लिये उत्सुक रहा करता हूँ। पर तुम संक्षेपमें उत्तर देकर अपने प्राण बचाया करती

हो। तुम्हारी कही हुई बातोंको मैं यहाँ परदेशमें, अपने घरके एकान्त स्थानमें बैठकर सोचा करता हूँ। कभी मुस्कराता हूँ, कभी हँसता हूँ। इस प्रकार जितना समय बिता देता हूँ, उस सुखकी कल्पना कोई दूसरा नहीं कर सकता।

मुझे एक बातका स्मरण आ रहा है। लखनऊसे जब तुम्हारे बाबूजी आये थे और तुमको लिवा जानेके लिये, बाबूजीने जब कोशिश की थी तो तुमको याद है, माँने हँस हँस कर उनसे क्या कहा था? कहा था, मैं अपनी हीराको न भेजूँगी। तुम अपने प्रमोदको ले जाओ!

माताकी इस बातमें तुम्हारे लिए कितना प्रेम भरा हुआ है, कितना आदर भरा हुआ है; इसका अनुमान लगा सकना, उन अभागे स्त्री-पुरुषोंके लिए असम्भव है, जो माता-पितासे अलग होकर रहनेमें ही अपने जीवनका सुख समझा करते हैं! मैं उन घरोंको भी जानता हूँ, जिनमें विवाहके बाद लड़का अपने माता-पिताको फूटी आँखों नहीं देखना चाहता और उसके हृदयमें इस प्रकारके विचारोंके उत्पन्न होनेका कारण, उसकी पत्नी ही हो जाती है।

जब कभी तुमने मुझसे बातें की हैं, और जो कुछ बातें की हैं, उनसे मैं यह समझ सका हूँ कि तुमको अपने धर्मका बहुत बड़ा ख्याल है। तुम्हारे इस भावको देखकर मेरी और भी यह इच्छा हुई कि मैं तुमको स्त्री-जीवनके अच्छे-से-अच्छे मार्गकी ओर ले जाऊँ। तुम्हारे विचार सुन्दर हैं, तुम्हारे भाव पवित्र हैं। इसलिये

मुझे आशा है कि तुम अपने जीवनको बहुत ऊँचा उठा सकती हो।

मैं जहाँ तक समझ सका हूँ, ईश्वरने स्त्री-जीवनकी रचना करके स्नेह और शीलकी व्यवस्था की है। स्त्रीमें बड़ीसे बड़ी शक्ति है और वह शक्ति प्रेम तथा भक्तिके रूपमें है। अपने घरसे लेकर बाहर तक स्त्री शान्ति और सुखकी स्थापना करती है। यदि किसी स्त्रीके कारण इसके विरुद्ध कहीं पर कोई भाव उत्पन्न होता है तो समझ लेना चाहिये कि उसको स्त्री-धर्मका ज्ञान नहीं है।

स्त्रीके जीवनमें जितना ही स्नेह है, जितना ही शील है और जितना ही सत्य है; उसके जीवनमें उतना ही अधिक स्त्री-धर्म है। ईश्वरने स्त्रीको दयाके साक्षात् रूपमें उत्पन्न किया है। वह किसी का अपमान नहीं करना चाहती, किसीको दुःख नहीं देना चाहती; किसीका दुःख वह देख भी नहीं सकती। उसके हृदयमें दुखियों और पीड़ितोंके लिए बहुत कुछ स्थान होता है। इन सब बातोंको लेकर स्त्रीके जीवनमें दो प्रधान गुण होते हैं :—

स्त्री-जीवनके दो गुण

(१) चरित्रबल—स्त्रीके जीवनका सबसे बड़ा बल, सबसे अधिक पुरुषार्थ, उसका चरित्रबल है। जिस स्त्रीमें चरित्र नहीं है, सदाचार नहीं है, सत्य नहीं है, सतीत्व नहीं है; वह स्त्री ही नहीं है। जिस स्त्रीमें चरित्रका बल नहीं है; उसमें कोई बल नहीं है, उसमें कोई शक्ति नहीं है। चरित्र ही उसका आदर है, चरित्र ही उसका सम्मान है।

तुमने सीता, दमयन्ती और सावित्रीके जीवन चरित्र पढ़े हैं। जिस युगकी ये स्त्रियाँ हैं, उस युगमें और भी करोड़ों स्त्रियाँ थीं,

परन्तु आज कोई उनके नाम नहीं जानता। कहीं उनका ज़िक्र नहीं होता किन्तु आज हजारों वर्षोंके बाद भी सीता, दमयंती सावित्री आदिके चरित्र घर-घर पढ़े जाते हैं और हमारे देशकी स्त्रियाँ उनके नामोंकी पूजा करती हैं। इसका कारण क्या है? केवल यह कि उनके जीवनमें सत्य था, सतीत्व था। किसी भी मुसीबतमें वे अपने सत्य और धर्मको छोड़ नहीं सकीं। बड़ीसे-बड़ी आपदाओंमें भी उन्होंने अपने धर्मकी रक्षा की है।

(२) आत्मबल—आत्मबलके सामने संसारकी कोई भी शक्ति काम नहीं करती। ईश्वरने स्त्री-जीवनकी रचना युद्धके लिए नहीं की, तलवार चलानेके लिए नहीं की। बल्कि उसके जीवनकी ऐसी रचना की है, जिस पर तलवारका प्रहार न हो सके। जिसके सामने बड़ेसे बड़े सैनिक और महारथीकी शक्ति कुछ काम न कर सके यही स्त्री-जीवनकी विशेषता है और ऐसा हो सकनेका कारण, उसके जीवनका आत्मबल है। वह अत्यन्त कोमल है—अत्यन्त सुकुमार है। ऐसी दशामें उसका आत्मबल ही उसकी रक्षा करता है। राजा नलके छोड़ देने पर, उस निर्जन और भयानक जङ्गलमें दमयन्तीका कोई संरक्षक न था, जब किसी बहेलिएने दमयन्तीको जंगलमें देखकर और अकेले पाकर, उसका धर्म नष्ट करनेका विचार किया था। तुमने यह कथा पढ़ी है और तुम्हें मालूम है कि उस समय दमयन्तीकी क्या दशा हो गयी थी। उस निर्दयी बहेलिएके सामने, दमयन्तीकी धर्म-रक्षाका सहारा ही क्या था? लेकिन क्या वह बहेलिया दमयन्तीका कुछ कर सका? जिस ईश्वरने दमयन्तीको इतनी सुकुमारता और

कोमलता दी थी, उसीने उसको आत्मबल भी दिया था। दमयन्तीकी धर्म-रक्षा हुई।

जिस छल और फरेबके जरिये रावण सीताको अपने घर ले जा सका था और इसलिए ले गया था, कि वह सीताको अपनी पत्नी बनाये। परन्तु क्या वह सीताके धर्मका नाश कर सका? एक कामी और पापीके घरमें, स्त्री-धर्मका नाश करनेवालेके राज्यमें, उस फूल सी सीताके धर्मकी रक्षा कैसे हुई? यदि इस प्रकारके उदाहरण इतिहासोंमें न पाये जाते तो शायद संसार इस बातको मान लेता कि ऐसी परिस्थितियोंमें यदि धर्मका नाश हो तो स्त्रीका कोई दोष नहीं है। परन्तु इतिहासके ये उदाहरण बता रहे हैं कि स्त्रीके दोषसे ही, स्त्रीकी कमजोरीसे ही उसका धर्म नाश हो सकता है। नहीं तो संसारकी कोई भी शक्ति उसके सामने काम नहीं कर सकती। महारथी, पराक्रमी रावण अपने राज्य और घरमें लाकर भी सीताका धर्म नष्ट न कर सका। रावणके बलके सामने सीताका आत्मबल बहुत बलवान था।

जिस आत्मबलके द्वारा स्त्री अपनी रक्षा करती है, वह आत्मबल क्या है? इस पर मैं यहाँ कुछ बताना चाहता हूं। सत्य पर विश्वास करना ही आत्मबल है। जो सत्य है उससे न डिगना ही आत्मबल है। कष्ट मिलता है मिलने दो। प्राण जाते हैं जाने दो। किन्तु सत्य नहीं छूट सकता। इस प्रकारका विश्वास करना ही आत्मबल है यही ईश्वरकी शक्ति है। जिनका यह विश्वास है, जो अपने इस विश्वाससे कभी हिल-डुल नहीं सकते, उनकी रक्षाकी जिम्मेदारी ईश्वरके ऊपर है।

कुछ लोग सोचा करते हैं कि आदमी मर सकता है, परन्तु उससे रक्षा क्या हो सकती है ? उनके कहनेका अभिप्राय यह है कि ऐसे मौके उपस्थित होने पर अपनी रक्षाके लिए अधिकसे अधिक आदमी मर सकता है, परन्तु इससे उसकी रक्षा क्या होती है ? परन्तु ऐसा समझना गलत है। सच्चा सत्याग्रही मारा नहीं जा सकता। ध्रुव मारे न जा सके थे। प्रह्लादके प्राणोंको कोई ले न सकता था।

स्त्री अपने चरित्रसे सत्य और धर्मकी रक्षा करती है और उस सत्य और धर्म पर जब वह विश्वास करती है तो कोई भी चरित्र हीन, लम्पट ढोंगी और कामातुर, पापी आत्मा उसके सत्य और धर्मका नाश नहीं कर सकता, यदि उस स्त्रीमें अपने सत्य, और धर्म पर विश्वास है। यह विश्वास ही आत्मबल है और इस आत्मबलमें यह शक्ति है कि उसके सामने धधकती हुई आगकी चिता शीतल हो जाती है!

आत्मबल परमात्माकी शक्ति है और स्त्रीको यह शक्ति देकर ईश्वरने स्त्री-गौरवकी रक्षा की है। जिन स्त्रियोंमें आत्मबल नहीं है, सत्यबल नहीं है, उनके जीवनके क्षण-क्षणमें, उनके धर्मका खतरा है। उन्हींकी रक्षाकी आवश्यकता है। नहीं तो कहीं पर भी स्त्रीकी रक्षाकी जरूरत नहीं है।

कुछ लोगोंका यह भी ख्याल है कि स्त्रियोंको इस आत्मबल का ज्ञान कराना चाहिये। ठीक ही है, इसमें सन्देह नहीं कि इससे उनका उपकार होगा। परन्तु हीरा, मैं तुमसे सच कहता हूँ, मेरा

तो विश्वास ही कुछ और है। और वह यह कि स्त्री अपने जन्मसे ही इस आत्मबलको साथ लेकर आती है। इतिहासोंकी बातें यदि छोड़ दी जायँ तो मैं बताता कि गरीब, असभ्यसे असभ्य और जंगलीसे जंगली जातिकी किसी स्त्री या लड़कीका धर्म नाश कोई किसी जङ्गलमें भी नहीं कर सकता। स्त्रीमें यह वह बल है, जिसको प्राप्त करनेके लिए, उसको इतिहासों और पुराणोंको पढ़ना नहीं पड़ता। आगमें गरमी पैदा नहीं की जाती। जलमें शीतलता कहींसे लाई नहीं जाती। स्त्रीको इस आत्मबलको अलगसे प्राप्त करनेकी आवश्यकता नहीं होती।

हीरा, तुम्हारे पत्रको पढ़कर और तुम्हारे विचारोंको जानकर स्त्री-धर्म पर मैंने भी ऊपर कुछ बातें लिखी हैं। इन बातों पर मैं बहुत ही विश्वास करता हूँ। और जीवन-भर इन पर विश्वास करना चाहता हूँ। मेरा यह विश्वास नया नहीं है। बहुत पहलेसे आ रहा है। यह हो सकता है कि तुम्हारे सहयोगसे उसमें वृद्धि हो गयी हो।

पत्रको समाप्त करता हूँ। लेकिन समाप्त करनेका जी नहीं है, दफ्तरमें थोड़ा सा लिखनेके बाद भी थकावट मालूम होती है, परन्तु तुम्हें पत्र लिखते समय क़लम बन्द करनेको जी नहीं चाहता। बस, मेरा प्यार।

तुम्हारा —
प्रमोद

विवाहके बाद स्त्रीका जीवन

—:०:—

कैलाश, कानपुर
१५-२-३०

मेरी प्यारी हेमा,

तुम्हारा पत्र मिला। इधर कई दिनोंसे कुछ तबीयत खराब थी। पहले जुकाम हो गया था। उसके बाद खाने-पीनेकी असावधानी होनेके कारण जुकाम बिगड़ गया। कई दिनों तक हल्का बुखार रहा, इसी कारण दफ्तर भी नहीं जा सका।

अपनी इसी रोगी अवस्थामें तुम्हारे पत्रका रास्ता देखता था। और कुछ पढ़नेके लिये न मिलने पर तुम्हारे पिछले पत्रोंको ही पढ़ा करता था और समय काटता था। एक दिनकी बात है, अपने

मकानमें लेटा था, उसी समय डाकिया आया। मुझे पहले ही से विश्वास हो गया कि तुम्हारा पत्र आया है। चारपाईसे उठकर बाहर आया और तुम्हारा लिफाफा पाकर तेज़ीके साथ पढ़ने लगा। बातकी बातमें कई एक पन्ने पढ़ डाले और उसके थोड़ी ही देर बाद पत्र पढ़ कर समाप्त कर दिया। इधर मैं तो बीमार था ही, वहाँ तुम भी बीमार हो, यह पढ़कर ताज्जुब करने लगा।

चारपाई पर जाकर लेट गया। थोड़ी देर लेटे रहनेके बाद अपने एक हाथसे ही दूसरे हाथकी नाड़ी देखी, बुखार मालूम न पड़ता था। सिर कुछ गरम हो रहा था। यह देखकर चुप हो रहा। तुम्हारे बीमार होनेकी बात भूली न थी। मेरी समझमें यह कुछ न आया कि हम दोनों एक साथ ही बीमार कैसे पड़े। मैंने जब पिछला पत्र भेजा था, तो मैं भला चङ्गा था, बीचमें जब बीमार हुआ तो सोचा करता था कि मैं तुमको अपनी बीमारीका हाल लिखूं या न लिखूँ। डरता था कि कहीं तुम मेरी बीमारीका हाल पढ़कर घबरा न जाओ। इधर मैं यह सोच ही रहा था, तब तक तुम्हारी बीमारीका हाल खुद ही मैं पढ़ रहा हूँ। तुमने ज्यादा बातें नहीं लिखीं। पता नहीं अब तुम्हारी तबीयत कैसी है। मेरी तबीयत कलसे बिल्कुल अच्छी है।

विवाहके बाद स्त्रीका जीवन बिल्कुल बदल जाता है, इस बात को लेकर तुमने अपने पत्रमें कुछ बातें लिखी हैं। उनपर विचार करना और मुनासिब क्या है, इस बातका निर्णय करना बहुत जरूरी है। मेरा तो विश्वास है कि इन्हीं बातोंके ऊपर स्त्री और पुरुषके जीवनका बनना बिगड़ना निर्भर है।

विवाह हो जानेपर जब लड़की अपने माता-पिताका घर छोड़ कर अपनी ससुराल चली जाती है, उसी दिनसे उसके सम्पूर्ण जीवनमें परिवर्तन हो जाता है। लड़कपन छोड़कर वह अपने आपको एक स्त्री समझने लगती है। पिताके घरमें रह कर, जिस चञ्चलतासे वह काम लेती थी, उसको भूलकर वह गम्भीरतासे काम लेती है, उसका स्वभाव बदल जाता है, विचार बदल जाते हैं और उसके जीवनका मार्ग ही कुछ और की ओर हो जाती हैं।

लड़कीका घर ससुराल होता है, उसके माता पिताका घर उसका घर नहीं होता। इसी हिसाबसे लड़की जब अपनी ससुराल जाती है, तो उसकी जाति और कौमका असर भी पलट जाता है। यदि शुक्लोंकी लड़की त्रिपाठीके घरमें व्याही जायगी तो विवाह हो जाने पर शुक्ल न रहकर वह लड़की त्रिपाठी बन जायगी, विवाह के बाद जो परिवर्तन होता है, वह यहाँ तक अपना असर लाता है।

स्त्रीके अधिकार जब तक शादी नहीं होती, लड़कीका अपने माता-पिताके घरमें कोई अधिकार नहीं होता। परन्तु जब उसकी शादी हो जाती है तो अपनी ससुरालमें अपने पतिके अधिकारकी सभी चीजोंपर वह अपना अधिकार समझने लगती है। उस घरमें उसका अधिकार हो जाता है, जिसमें उसके पतिका अधिकार होता है। उस रियासतकी वह अधिकारिणी बन जाती है, जिसका अधिकारी उसका पति होता है। इसी प्रकार पतिके हिस्सेमें उसका हिस्सा लगता है, पतिके अधिकारमें उसका अधिकार होता है।

स्त्रीके जीवनमें और भी अधिकार होते हैं। उसके पतिका घर यदि बनता-बिगड़ता है तो उसमें उसका नफा-नुकसान होता है। उस घरकी उन्नतिमें उसकी उन्नति है, उस घरकी खराबीमें उसकी खराबी है। इस प्रकार पतिका घर उसका होता है।

स्त्री जीवनके उद्देश्य—हमारे देशमें स्त्रियोंका काम केवल घर ही तक रहता है और उसके बाद विवाह हो जानेपर सन्तान पैदा करना ही वे अपने जीवनका बहुत बड़ा काम समझती हैं। मैं यहाँ कर कुछ बातें लिखनेका विचार करता हूँ।

स्त्रियोंके सम्बन्धमें मैं जो कुछ बता रहा हूँ, हीरा! तुम्हारे लिए वे नयी बातें नहीं हैं। तुम्हें ईश्वरने स्त्री बनाया है और तुम इसी देश और समाजमें रहती हो, जिसमें इस प्रकारकी गड़बड़ी पायी जाती है। इसलिये इन सभी बातोंको तुम देखती और सुनती हो। परन्तु तुम्हारे लिए यह जरूरी है कि तुम उनके सम्बन्ध में अच्छी से-अच्छी बातें सुनो और जानो। तुम इस प्रकारकी जानकारी प्राप्त करो, जिससे तुम उसका लाभ और उसकी हानि समझ सको।

यह गड़बड़ी हमारे ही देशमें नहीं है, जहाँ जहाँ स्त्रियोंमें शिक्षा नहीं है, वहाँ सभी देशोंमें इस प्रकारकी गड़बड़ी पाई जाती है, परन्तु स्त्रियोंमें जितनी ही शिक्षा बढ़ती जाती है, उतनी ही वे बातें दूर होती जाती हैं। स्त्रियोंका केवल इतना ही काम नहीं है कि वे जैसे-तैसे घरका काम-काज करलें, चौका बरतन करलें, रोटी बनालें और संतान पैदा करके घरको भर दें। सबसे पहला काम यह है

कि वे जिन्दगीकी सभी बातोंको जानें। मनुष्यको जो कुछ भी जानना चाहिए, स्त्रियोंको उन सभी बातोंका ज्ञान प्राप्त करना चाहिए, घरसे लेकर बाहर तक, अपनेसे लेकर पराये तक स्त्री सभी बातोंको समझें और जानें, यही उनका धर्म है, यही उनका कर्त्तव्य है।

जो स्त्रियाँ इन बातोंको नहीं समझतीं, उनका विश्वास यह रहता है कि घरके भीतरका जो कुछ काम-काज हुआ, उसको हमने कर लिया, बाहरसे हमसे क्या मतलब ? उनके इस विश्वास का कारण यह है कि बहुत दिनोंसे स्त्रियाँ इसी प्रकारकी बातोंमें रहती आ रही हैं। इसलिए उनका यह स्वभाव बन गया है। इस स्वभावको अब तोड़नेकी जरूरत है।

स्त्रियाँ घरके काम-काजमें तभी होशियार हो सकती हैं, जब घरके साथ-साथ बाहरी बातोंका ज्ञान प्राप्त करें। उनको यह विश्वास छोड़ देना चाहिये कि हमसे उससे क्या मतलब ? कोई भी पुरुष बड़ी होशियारीके साथ जिन्दगीकी जितनी बातोंका ज्ञान रखता है, स्त्रीको उन सभी बातोंका ज्ञान होना चाहिए।

स्त्रीके जीवनमें जो सबसे बड़ी खराबी है, वह यह है कि उनमें शिक्षा नहीं है। शिक्षाका मतलब यह नहीं है कि टूटे-फूटे शब्दोंमें जैसे-तैसे अपने मा-बापको चिट्ठी लिख दिया करें और तुलसीदास की रामायणके कुछ दोहे-चौपाइयाँ पढ़ लिया करें। शिक्षाका मतलब यह है कि लड़कपनमें लड़कियोंको कायदेसे पढ़ाया-

लिखाया जाय और उसके बाद आगे चलकर वे सामाजिक और धार्मिक सभी प्रकारकी पुस्तकोंको पढ़ें और उनसे लाभ उठावें।

स्त्रियोंको अपने शरीरका खूब ज्ञान होना चाहिए। उसके बनने बिगड़नेकी जिम्मेदारी खुद उनको अपने ऊपर लेनी चाहिए। धर्म क्या है, अधर्म क्या है,इसका उनको खूब ज्ञान होना चाहिए। नहीं तो स्त्रियाँ धर्मके स्थानपर अपनी जिन्दगीभर अधर्मकी पूजा किया करती हैं और इसका कारण यह है कि उनको उन बातोंका सच्चा ज्ञान नहीं है। यद्यपि इसमें उनका कोई बड़ा अपराध नहीं है, लेकिन ईश्वर यह नहीं देखता। वह तो यह देखता है कि जो जैसा करता है, वह वैसा फल पाता है। यही कारण है कि जिन मुल्कों-की स्त्रियाँ शिक्षित और पढ़ी लिखी हैं, उनकी दशा हमारे देशकी स्त्रियोंको देखते हुए बहुत अच्छी है।

बच्चोंका पैदा करना—बड़े दुःखकी बात है कि हमारे देशमें विवाह होते ही बच्चा होनेकी उम्मीद की जाती है और यही होता भी है कि चौदह-पन्द्रह वर्षकी उम्रमें लड़कियोंकी शादी हो जाती है और उसके एक डेढ़ सालके बाद बच्चोंका होना आरम्भ हो जाता है। इसका फल यह होता है कि वे लड़कियाँ अपनी जवानीमें ही बुढ़िया हो जाती हैं और अपना धर्म-कर्म संभालनेके बजाय नष्ट-भ्रष्ट हो जाती हैं। और इससे भी भयानक नतीजा यह होता है कि उनसे जो सन्तान पैदा होती है, उसमे न तेज पैदा होता है, न उसमें ज्ञान होता है न उसका शरीर मजबूत होता है न उसमें किसी प्रकारका साहस और पुरुषार्थ होता है।

इसी प्रकारकी सन्तानोंसे हमारे देशकी संख्या दिनोंदिन बढ़ रही है और उनकी निर्बलता, कमजोरीके कारण देश, दिनपर दिन कायर और निकम्मा हो रहा है। अधिक सन्तान पैदा करनेके बजाय, यदि कम बच्चे पैदा किये जायँ तो इससे माता और पिता की जिन्दगी खराब नहीं होती। दूसरी बात यह है कि जो सन्तान पैदा होती है, वह आरोग्य और मजबूत होती है। रोगी और निर्बल सन्तानसे सन्तानका न होना अच्छा है। इस लिये पढ़ी-लिखी स्त्रियोंको इन बातोंका खूब विचार करना चाहिये।

विवाहका उद्देश्य – विवाहका मतलब यह नहीं है कि स्त्री-पुरुष रात दिन विषय-भोगमें पड़कर अपने-अपने शरीरको मिट्टीमें मिलावें और लगातार बच्चोंकी संख्या बढ़ावें। विवाह हो जानेके बाद स्त्री और पुरुष दोनों एक दूसरेके साथी बनते हैं और दोनों मिलकर अपने जीवनके आदर्शकी ओर बढ़ते हैं। यह मार्ग कुछ कठिन और भयानक होता है। उसमें स्त्री-पुरुष एक दूसरेके सहायक होते हैं। उस भयानक पथमें स्त्री पुरुषकी रक्षा करती है और, पुरुष स्त्रीकी रक्षा करता है। इस प्रकार उस कठिन मार्गमें दोनों अपने धर्म और सदाचारकी रक्षा करते हैं।

विवाहके पहले यह जरूरी तो है ही कि जिस युवती और युवकको विवाहके बन्धनमें बंध कर अपने जीवनकी तैयारी करना है, वे दोनों ही एक दूसरेको जानें और समझें, और इस बातका खूब निश्चय कर लें कि विवाहके बाद एक दूसरेसे मिलकर दोनों ही सन्तोष पूर्वक अपने-अपने जीवनको सफल बना सकेंगे, इस

ज़िम्मेदारीको अपने सिरपर ले लेनेके बाद उन दोनोंको विवाह करके सदाके लिये एक बन जाना चाहिए।

विवाह हो जानेके बाद स्त्री और पुरुष दोनोंको मिलकर बहुत प्रेम पूर्वक रहना चाहिए और अपने नित्यके जीवनमें इस प्रकारका व्यवहार करना चाहिये कि उन दोनोंमें किसी प्रकारका अन्तर न रह जाय। प्रत्येक, एक-दूसरेकी जरूरतको इतना अनुभव करे कि एकके बिना दूसरेको जिन्दगी आगे चलना मुश्किल हो जाय।

हमारे देशकी ऐसी बहुत सी बातें हैं, जिनपर रोना पड़ता है। वे बातें ही हमारे जीवनको बरबाद करनेका कारण हो जाती हैं। तुमने होरा, देखा है कि विवाह हो जानेके बाद युवती और युवक जब स्त्री और पुरुष बनते हैं, तो वे अपने मा-बाप और परिवारके सामने न मिल सकते हैं, न बोल सकते हैं। यह बहुत बड़ी खराबी है। इसका नतीजा यह होता है कि वे दोनों, युवती और युवक अपने बुढापे तक घरके मा-बाप और घरके बड़े बूढ़े बने रहते हैं, एक-दूसरेसे शत्रुकी भांति अलग रहते हैं। इसका नतीजा बहुत खतरनाक होता है। विवाहके बाद स्त्री और पुरुष, एक-दूसरे से मिलते हैं, विषय-भोगके लिये—काम-वासनाकी तृप्तिके लिए। बाकी उन दोनोंका एक-दूसरेसे कोई सम्बन्ध नहीं रहता। हमारे समाजकी यह धारणा अच्छी नहीं है।

विवाहका उद्देश्य यह है कि युवती और युवक अपने परिवार के बुजुर्गोंके सामने उनकी देख-रेखमें एक-दूसरेसे मिलकर खूब चलें, एक-दूसरेसे खूब बातें करें। जीवनके सभी कामोंमें मिलकर

रहें, काम करें, उठें-बैठें, बोलें-बतलायें, हंसे-खेलें। माता और पिता या घरके सयाने लोग उन दोनोंके इस प्रेम पूर्वक जीवनको देखकर प्रसन्न हों। वे कोशिश करें कि स्त्री और पुरुष दोनों एक दूसरेके जीवनमें पूर्ण रूपसे सहायक बनें।

विवाह हो जानेके बाद युवती और युवकके मिलनेमें हमारे समाजमें जो बाधा रखी जाती है, उससे दोनोंके जीवन मिट्टीमें मिलते हैं। उस वक्त दोनोंमें एक-दूसरेके लिये आकर्षण पैदा होता है। उस आकर्षणमें दोनों एक दूसरेसे मिलने, बातें करने और एक-दूसरेके पास रहनेकी कोशिश करते हैं। ऐसा होना स्वाभाविक है। यदि हमारे समाजके नियमोंके अनुसार उनके प्रेम-पूर्वक रहनेमें कोई बाधा न हो तो वे एक-दूसरेके लिये उपयोगी बनें। परन्तु जिस प्रकार बाधा रखी जाती है, उसका फल यह होता है कि दोनो एक-दूसरेसे चोरकी भाँति सबकी नजर बचाकर मिलते हैं और उनका वह मिलना, उन दोनोंकी कामवासनाकी तृप्तिके लिये होता है। नतीजा यह होता है कि थोड़े ही दिनोंमें दोनों ही अन्धे होकर अपनी-अपनी जवानीका नाश कर देते हैं। एक-दो बच्चे हो जाते हैं, उसके बाद न तो स्त्रीके जीवनमें अपने पुरुषके लिये आकर्षण रह जाता है और न पुरुषके हृदयमें स्त्रीके लिये। इस प्रकार दोनोंके हृदयमें युवावस्थामें जो प्रेमका आकर्षण उत्पन्न होता है, स्नेहकी जो जलन पैदा होती है वह काम वासनाकी गंदी तृप्तिके साथ सदाके लिये ठंढी हो जाती है! फिर दोनोंमें न तो वह प्रेम रह जाता है और न वह चाह रह जाती है।

विवाहके बाद हमारे समाजके खराब नियमोंके कारण जो यह भयानक नतीजा होता है, उसको सोचकर और देखकर आंखोंमें आंसू आते हैं। स्त्री और पुरुषका, युवक और युवतीका स्नेह और प्रेम दिनपर दिन बढ़ना चाहिये और उनका उपयोग इतना पवित्र होना चाहिये कि दोनों ही अपने जीवन-भर प्रेम पूर्वक जीवनकी आदर्शकी ओर बढ़ें। शरीरकी छायाकी भांति कभी एक दूसरेसे जुदा न हो सकें। परन्तु दुःखकी बात तो यह है कि उसके प्रेम और आकर्षणका जो सदुपयोग होना चाहिये, वह न होकर युवती और युवककी जवानीमें उठनेवाला प्रेम और आकर्षण, काम-वासनाकी तृप्तिमें भस्म हो जाता है। इसका कारण है, हमारे समाजका नियम, जो दोनोंके परस्पर प्रेम पूर्वक मिलने में बाधक होता है।

हीरा, तुमको याद होगा, मैंने अपने पिछले पत्रोंमें तुमको बताया है कि पति और पत्नीका प्रेम थोड़े ही दिनोंमें कैसे ठंडा हो जाता है। मेरे इस पत्रमें तुमको उसके सम्बन्धमें साफ-साफ समझनेको मिलेंगे। हमारे और तुम्हारे जीवनका अभी आरम्भ-काल है। प्रेम और स्नेहका केवल विकास हो रहा है। ऐसी अवस्थामें यह बहुत जरूरी है कि हम और तुम-दोनों ही उन बातोंको खूब जानें, जिनसे स्त्री और पुरुषका प्रेम नष्ट हो जाता है। स्त्री और पुरुषके जीवनमें यह प्रेम ही सुख-सौभाग्य है और उसका नष्ट हो जाना ही, जीते जी मरनेके समान है।

हीरा, क्या तुम बता सकती हो कि कोई भी युवती विवाहके बाद जिन दिनों स्नेह और प्रेमके कारण, अपने पतिपर मरती है; उन दिनों क्या वह कभी इस बातकी कल्पना करती है कि थोड़े ही समयमें वह समय आ रहा है, जब उसके जीवनका प्रेम और स्नेह न जाने कहाँ उड़ जायगा। परन्तु जब वह समय आ जाता है तो उसके बाद उसके जीवनकी क्या छीछालेदर होती है, यह बतानेकी जरूरत नहीं है।

हमारे देशमें शिक्षा न होनेके कारण स्त्री और पुरुषोंको इन बातोंका ज्ञान नहीं होता। बरबाद हो जानेके बाद भी वे इन बातों को समझ नहीं पाते। अन्ततक वे अपने दुर्भाग्यको ही रोया करते हैं। परन्तु उनको इस बातका ज्ञान नहीं होता कि हमारे जीवनकी किन खराबियोंका यह नतीजा हुआ है।

हीरा, मैं सच कहता हूँ, न जाने क्यों जीवनके उन दिनोंसे मेरा हृदय काँपा करता है। मैं चाहता हूं कि उनसे, मेरी और तुम्हारे जीवनकी रक्षा हो सके और उसके साथ साथ हम और तुम मिलकर, जीवनकी हजार कठिनाइयोंको सहते हुए, अपने-अपने जीवनको सफल बनावें। तुम्हारे अभी खेलने खानेके दिन हैं, फूलने और फलनेका समय है। इसलिये तुम किसी चिन्ता और फिक्रमें न पड़ो, यह तो मैं चाहता हूँ, परन्तु उसके साथ ही मैं यह भी चाहता हूँ कि मार्गमें आनेवाले किसी खतरनाक कुएँ या गड्ढेसे भी तुम होशियार रहो। ऐसा न हो कि एक दिन वह आवे जिसमें हम और तुम दोनों ही उसमें गिरें और गिरनेके बाद

सोच सोचकर पछतायँगे। यदि दुर्भाग्यसे ऐसा हो तो फिर सोचने और पछतानेसे क्या होता है। इसलिये तुम अपने जीवनमें किसी प्रकारकी चिन्ता न करो, खूब खाओ-पियो, खूब प्रसन्न रहो। परन्तु इसके साथ ही अपने देश और समाजकी स्त्रियोंकी दशाको खूब देखो और सुनो और उसपर विचार करो।

तुमने अपने पत्रमें अपनी बीमारीका ज़िक्र किया है, लेकिन कोई बात उसके सम्बन्धमें तुमने समझाकर नहीं बतायी। क्या तुम नहीं जानती हो कि इससे मुझे कितनी चिन्ता हो सकती है। इस पत्रका शीघ्र ही उत्तर लिखना। यह पत्र भेजकर मैं रोज ही तुम्हारे पत्रका रास्ता देखूँगा। ईश्वरसे प्रार्थना करता हूँ कि वह शीघ्र ही तुमको सेहत करे।

तुम्हारा—
प्रमोद

स्त्री और घर

——::०::——

कैलाश- कानपुर

१।३।३०

प्रियतमे हीरा,

तुम्हारा पत्र मिला। मेरी तबीयत तो अच्छी थी ही, तुम्हारे सेहत होनेकी बात पढ़कर प्रसन्न हुआ। तुम्हारे इस पत्रको मिले हुए कई दिन बीत गये। रोज उत्तर लिखनेकी कोशिश करता था, परन्तु लिख न पाता था। दिनको दफ्तरमें रहता। इस प्रकार के पत्र लिखनेके लिये वहाँ पर भला छुट्टी कहाँ। घरपर सुबह-शाम मित्रोंमें से कोई न कोई आ जाता। उसके साथ बातें करनेमें सारा समय निकल जाता और पत्र लिखनेका समय न मिलता।

कई दिनोंके बाद आज तुमको पत्र लिखने बैठा हूँ। सोचता हूँ, तुम पत्रका रास्ता देखती होगी। मैंने यदि पत्र लिख कर भेजा होता तो अब तक पहुँच गया होता। पत्र न पाने पर तुमको कष्ट होगा, यह सोचकर मेरे हृदयमे एक प्रकारकी पीडा-सी हो रही है। तुम्हें किसी प्रकारका कष्ट हो, इसे मैं सहन नहीं कर सकता और फिर मेरे ही कारण तुमको कष्ट हो, यह तो और भी गजबकी बात है! हीरा तुम सुखी रहो यही मेरे जीवनका सुख है। तुम प्रसन्न रहो यही मेरे जीवनका आनन्द है।

हीरा, मै तुम्हारे लिये इतना पागल क्यों हो रहा हू, यह मेरी समझमे नहीं आता। यह मैं जानता हू कि मैं तुमको केवल सुखी देखना चाहता हू और यह भी जानता हू कि तुम मांके पास रह कर सन्तुष्ट हो। फिर मै तुम्हारी याद कर-करके, चिन्ता-चिन्तामे क्यों भस्म हुआ करता हूँ? हीरा, तुम ज्ञानवान हो, चतुर और पंडित हो, क्या तुम बताओगी कि मेरी अवस्था ऐसी क्यों है?

हीरा, मै, तुमसे इतनी दूर परदेशमे रहता हू लेकिन मेरे प्राण तुम्हीं पर रहते हैं मैं यहा कुछ भी करूँ, कहीं भी जाऊ, मेरा ध्यान तुम्हारी ओर लगा रहता है। मुझे ऐसा ज्ञान पडता है तुम्हें छोडकर, मेरे जीवनका और कोई सुख नहीं है। तुम्हारी अवस्था क्या है, यह बात भी मुझसे छिपी हुई नहीं है। मैं खूब जानता हू कि तुम मेरी बातोंको कितना सोचा करती हो मेरे लिये कितनी चिन्तित रहती हो! मैं तुम्हारी इन बातोंको जानता हू, इसीलिये मेरे प्राण और भी तुम्हारे ऊपर रखे रहते हैं।

मैंने अपने पिछले पत्रमें अपनी बीमारीकी ज़रा-सी बात लिखी थी। कोई ऐसी बीमारी न थी, घबरानेका कोई कारण न था। मैं यदि तुमको कुछ न लिखता तो भी कोई हर्जकी बात न होती, परन्तु बिना लिखे मेरा जी भी तो न मानता था। इसीलिए कुछ न कुछ लिख देना पड़ा था।

केवल इसी बातको पढ़कर तुम इतना घबरा गयी इसकी क्या ज़रूरत थी? मैं शहरमें रहता हूं, यहां मेरे कितने ही दोस्त हैं, कितने ही मित्र हैं; यह सब जानते हुए भी तुमने लिखा है:—

"प्रिय, तुम परदेशमें हो और बीमार हो, यह बात जान कर मेरे प्राण सूख रहे हैं। जब तुम अच्छी दशामें वहां रहते हो, उस समय भी मैं तुम्हारी चिन्ता किया करती हूँ। तुम्हारी बीमारीकी बात पढ़कर मेरी क्या दशा हुई, इसको मैं क्या बताऊँ। सोचती हूँ सूने घरमें अकेले लेटकर बीमारीकी दशामें तुम क्या सोचते होगे। इस कष्टकी हालतमें तुम्हारे पास कौन होगा, जो तुम्हारे निकट बैठकर तुम्हारा दुख-दर्द पूछेगा, प्यासे होने पर पानी देगा, कष्ट और पीड़ामें तुम्हारी सेवा करेगा?"

हीरा, तुम्हारे इन शब्दोंमें कितना प्रेम और आदर छिपा हुआ है, इसे क्या मैं नहीं समझता? सबसे बड़ी बात तो यह है कि मेरे पत्रमें, मेरी बीमारीका हाल पढ़कर, तुम अपनी बीमारीका हाल भूल गयीं और मेरे लिये व्यर्थमें इतनी चिन्ता करने लगीं। मुझे याद है, मैंने अपने पत्रमें कहींपर लिखा था, कि मैं अच्छा हूँ। शायद मेरी उस बातपर तुम्हारी नज़र नहीं गयी अथवा मेरी

बीमारीका हाल पढ़कर, तुम इतनी चिन्तित हो गयीं, कि आगे मेरी लिखी हुई बातको समझनेका तुम्हें ज्ञान ही न रहा।

हीरा, मैं अच्छा हूं। तुमको चिन्ता करनेकी जरूरत नहीं, तुम मेरी कभी फिक्र न करना। एक बात तुमको और बताये देता हूँ। यदि तुम मुझे सुखी और प्रसन्न रखना चाहती हो, तो तुम अपने आपको सुखी और प्रसन्न रखनेकी कोशिश करना। मेरा सुख और आनन्द क्या है, उस सम्बन्धमें इससे अधिक तुमको जाननेकी जरूरत नहीं है।

मैं अकेले यहाँ रहता हूँ और इस सूने घरमे बैठकर हीरा, तुम्हारे जीवनके महत्वको अनुभव करता हूँ। यहाँ रहकर, मैं स्त्री जीवनके बड़प्पनको जितना ज्यादा स्वीकार कर रहा हूं उतना ही ज्यादा मुझे आनन्द मिल रहा है। अकेले रहकर जिन बातोंको मैंने अपनी आँखोंसे देखा और जिन बातोंको मेरी आत्माने स्वीकार किया है, वे बातें हीरा क्या तुम सुनोगी? मैं इस पत्रमें उन्हीं बातोंको लेकर, अपने कुछ विचार जाहिर करूंगा,—

स्त्री घर की शोभा है—मुझे अब यह समझानेकी जरूरत नहीं है, कि घरसे स्त्रीका क्या सम्बन्ध है। मैं अनेक रूपोंमे स्त्रीके दर्शन कर रहा हूँ और देख रहा हूं, कि घर और स्त्री दोनोंका एक दूसरेसे गहरा ताल्लुक है। यदि किसी घरमें स्त्री नहीं है तो उस घर और जङ्गलमें कोई अन्तर नहीं है। स्त्रियोंने घरपर इतना अधिक कब्जा कर लिया है, कि अब घर उन्हींका होकर रह गया है।

जिसके स्त्री नहीं है, उसके घर नहीं है। और अगर कच्ची-पक्की दीवारोंसे घिरे हुए किसी घरको कोई अपना घर समझ रहा हो, तो वह घर उस फूलके समान है, जो कागजका बना हुआ बाजारों में बिका करता है। वह देखनेमें फूलके समान मालूम होता है, परन्तु उसमें फूलकी-सी खुशबू नहीं होती। ठीक यही दशा उस मकानकी भी होती है। उस मकानमें जीवनकी शान्ति नहीं होती, जीवनका सुख और आनन्द नहीं होता।

संसारमें कोई ऐसा पुरुष न मिलेगा, जो स्त्रीके न होने पर स्त्रियोंकी कमीमें अपने घरको सुख और सन्तोषका घर समझता हो। जिसकी स्त्री मर जाती है, वह रोता है और इसलिये नहीं रोता कि उसकी स्त्री मर कर चली गयी। बल्कि इसलिए रोता है कि स्त्रीके मर जानेसे उसका घर बरबाद हो गया।

जिसके स्त्री नहीं होती, वह उसके लिए चिन्तित होता है— दुखी और परेशान रहता है। वह यह नहीं कहता, 'कि मुझे स्त्री मिल जाय, बल्कि कहता यह है, कि मेरा घर आबाद हो जाय। क्या ये सब बातें इस बातका सबूत नहीं देतीं कि स्त्री ही घरकी शोभा है?

हीरा, क्या तुम भी इस बातको स्वीकार करोगी? तुम करो या न करो, मैं तो करता हूँ और मानता हूँ कि स्त्री ही घरका प्रकाश है। उसके न होने पर, वह अन्धकारपूर्ण है।

स्त्री पुरुषके जीवनकी मर्यादा—हम लोग स्त्रियोंके जीवनका महत्व मानें चाहे न मानें। परन्तु सत्य तो यह है कि उनके बिना

पुरुषोंकि जीवनकी कोई मार्यादा नहीं है। संसारके जितने भी बड़े-बड़े आदमी हो गये हैं, वे सभी विद्वान स्त्री-जीवनकी प्रशंसा करते रहे हैं। और आगे भी जितने विद्वान संसारमें पैदा होंगे, इससे इन्कार न करेंगे कि स्त्रियोंसे संसारके सुख और शान्तिकी वृद्धि हुई है।

हीरा, यदि तुम मेरी बातों पर हँसो नहीं तो मैं तुम्हें एक बात बताऊँ। लेकिन देखो मेरे बता देनेके बाद; उस बातको लेकर तुम मुझे कभी बनाया न करना। मैं जानता हूँ, कि तुम बहुत ही सीधी और भोली-भाली हो। लेकिन इतनी ही चञ्चल और शैतान भी हो। तुम्हारी शैतानीसे मैं कई बार परेशान हो चुका हूँ। इसीलिए मैं पहले ही से रोके देता हूँ। अब सुनो, बात क्या है—

मेरे दफ्तरमें मेरे एक मित्र मुंशी राजबहादुरजी काम करते हैं, अपने रहनेके लिए उनको एक मकान किराये पर लेना था। कई दिनों तक वे सोचते रहे और एक दिन मुझे साथ लेकर मकान ढूँढ़ने चले। मैं उनके साथ गया और मकान खोजने लगा। छुट्टीका दिन था। कई घंटे हम लोग ढूँढ़ते रहे। मकान कितने ही खाली मिले। देखने पर वे पसन्द भी आये, किराया भी तय हो गया। अन्तमें मकानके मालिकने पूछा,—

बाबूजी, आप अकेले हैं या आपके साथ आपकी स्त्री भी है?

राजबहादुरने उत्तर दिया—नहीं भाई, हम तो अकेले ही हैं। यह सुनकर मकानके मालिकने सिर हिलाते हुए इन्कार किया और कहा—तो फिर बाबूजी, हम आपको मकान नहीं दे सकते।

यह सुनकर हम लोग वहाँसे चलते हुए और फिर मकान खोजने लगे। मकान मिला, सब बातें तय हो गयीं। उसने पूछा- क्यों साहब, आप सपरिवार रहते हैं न ? -

उसके पूछनेका मतलब यह था, कि आपके साथ आपकी स्त्री हैं या नहीं ? यह सुनकर राजबहादुरने मुस्कराकर सिर हिलाते हुए इन्कार किया। यह देखकर मकानके मालिकने धीरेसे कहा, तो फिर बाबूजी मकान आपको हम न देंगे।

यह सुनकर हम और राजबहादुर वहाँसे चलते हुए और एक दूसरेसे बातें करने लगे--मालूम होता है, बिना स्त्रियोंके न तो कहीं मकान मिलेगा और न संसारमें कहीं बैठनेको जगह मिलेगी। उस दिन मकान ढूँढ़ते ढूढ़ते बड़ी देर हो गयी थी। इसलिये हम लोग अपने-अपने घर चले आये। उस दिनसे फिर मैं राजबहादुरके साथ मकान ढूँढ़ने नहीं गया। मेरा मकान भी किरायेका है। रोज ही डरा करता हूँ, कहीं मेरे मकानका मालिक भी मुझसे न कह बैठे कि बाबूजी आपके स्त्री नहीं है, इसलिए आप मेरा मकान छोड़ दीजिए।

हीरा, मैंने जो ऊपर कथा सुनाई है, इससे तो तुम साफ-साफ समझ सकोगी कि स्त्रीके न होने पर, पुरुषकी कोई मर्यादा नहीं है, कोई इज्जत नहीं है। इस तरहके प्रमाण और भी न जाने कितने दिये जा सकते हैं। कोई आदमी किसी सेठ साहूकारके यहाँ पर नौकरीके लिये जाता है, तो वहाँ पर उससे इस प्रकारके प्रश्न किये जाते हैं, जिसमें उसको बताना पड़ता है कि मैं, यहाँ पर अकेले रहता हूँ या स्त्रीके साथ। यदि वह अपनी स्त्रीके साथ

देश-प्रदेशमें कहीं रहता है, तब तो वह भलामानुस समझा जाता है और नहीं तो उसका विश्वास नहीं किया जाता।

हीरा, मेरी इस बातसे तुम समझ सकोगी कि अकेले रहनेके कारण मैं कितनी बड़ी बेइज्जती सहता हूँ और इसके साथ ही यह भी समझ सकोगी कि स्त्रीके न होने पर पुरुषका न तो विश्वास है और न उसकी कुछ इज्जत है।

स्त्री घरकी लक्ष्मी है—लक्ष्मी सम्पत्तिका नाम है और मनुष्यके जीवनमें सम्पत्ति ही सब कुछ है। सम्पत्तिको पाकर आदमीकी तक़दीर खुलती है। वह सब प्रकार समर्थ बनता है और सम्पत्तिके न होने पर वह दरिद्र हो जाता है। इस प्रकार संसारमें सारे सुखोंकी जड़, केवल सम्पत्ति है और स्त्री ही घरकी सम्पत्ति है—स्त्री ही लक्ष्मी है।

एक बहुत साधारण बात यह है कि जिस घरमे सम्पत्ति होगी वह घर लक्ष्मी स्वरूप स्त्रियोंसे खाली न होगा और जहाँ पर सती स्त्रियाँ होंगी वह घर दीन-दरिद्र न होगा। मैंने खुद ऐसे कितने ही लोगोंको देखा है, जो जवान हो गये थे, लेकिन उनको न तो कमानेकी जरूरत थी और न किसी ढंगका उनका जीवन था। जो कोई देखता था, उनकी निन्दा करता था। जहाँ कहीं उनका जिक्र होता था, वहीं पर दो-चार, भली-बुरी बातें सुननेको मिलती थीं। लेकिन शादी-विवाह हो जानेके बाद, उनके जीवनमें जो परिवर्तन हुए, उनको देखकर आश्चर्य होता था। उनका इधर-उधर घूमना बन्द हो गया। अपने काम-काजमें उनका मन लगने लगा और थोड़े ही दिनोंमें उन्होंने अपनी

हालतको ऐसा सँभाल लिया कि सब जगह उनकी प्रशंसा होने लगी। क्या इसका यह मतलब नहीं है कि स्त्री लक्ष्मीकी मूर्ति है और उन्हींके पधारनेसे उन बिगड़े हुए आदमियोंके जीवन रास्ते पर आये।

इस प्रकारकी बहुत-सी बातें हैं, जिनसे यह मानना पड़ता है कि स्त्री घरकी लक्ष्मी है। और सचमुच ही सच्ची स्त्रियाँ अपने घरको लक्ष्मीसे पूर्ण कर देती हैं।

घर स्त्रीका छोटा-सा राज्य है—जिस प्रकार राज्यका मालिक उसका राजा होता है, और उसके राज्यमें बिना उसकी आज्ञाके कुछ नहीं होता, उसी प्रकार स्त्री अपने घरकी अधिकारिणी होती है और उसका घर उसका छोटा-सा राज्य होता है। घरके छोटों और बड़ों सभी पर उसका अधिकार होता है। स्त्रीकी इच्छासे सबको चलना पड़ता है। और उसकी कही हुई बातोंका ख्याल रखना पड़ता है।

जिस घरके पुरुष बुद्धिमान होते हैं, वे इस बातको समझते हैं और अपने घरका सारा अधिकार, घरकी स्त्रीको सौंप देते हैं। राजघरानेमें जो सबसे बड़ा होता है, वही राज्यका अधिकारी होता है। इसी प्रकार घरकी स्त्रियोंमें जो सबसे बड़ी होती है, वही उस घरपर हुकूमत करती है। घरके बाकी सभी लोग उसकी बातको मानते हैं।

जहाँ तक मैंने देखा है, वहाँ तक मेरा विश्वास है कि जिस घरमें स्त्रीकी हुकूमत नहीं चलती, वह घर बरबाद हो जाता है। वह ठीक ही है। यदि किसी राजाके राज्यमें, राजाका हुक्म नहीं चलता और प्रजा मनमानी करती है तो वह राज्य थोड़े-ही दिनोंमें

मिट जाता है। यही दशा उस घरकी होती है, जिस घरमें स्त्रीकी हुकूमत नहीं होती।

जिस घरके पुरुष अपनी मनमानी करते हैं और घरकी स्त्रियों की परवाह नहीं करते, वह घर बरबाद ही होता है। कितने ही आदमी यह बहाना सोच लेते हैं कि क्या करें, हमारे घरकी स्त्रियाँ इस योग्य नहीं हैं। यह कहना ठीक नहीं है। घरमें स्त्रीकी हुकूमत न होकर यदि पुरुषकी हुकूमत चलती है, तो वह घर उस राज्यके समान हो जाता है, जिसके राजाके कमजोर होनेके कारण, दूसरे राज्यका राजा उसके राज्यमें हुकूमत करता है। और जिस प्रकार दूसरे राजाकी हुकूमत होनेके कारण, वह राज्य सुखी नहीं रहता, उसी प्रकार घरपर पुरुषोंकी हुकूमत होनेके कारण, घर सुखी नहीं रहता। घर, स्त्रियोंकी हुकूमतकी चीज है, पुरुषोंकी नहीं। अच्छी स्त्रियाँ अपनी हुकूमतसे, अपने सुन्दर प्रबन्धोंसे, अपने घरको बैकुण्ठ बना देती हैं।

घर स्त्रीका मन्दिर है—मन्दिरोंमें देवताओंकी पूजा होती है। घर पर स्त्रीकी पूजा होती है। इसीलिये घर, स्त्रीका मन्दिर कहा जाता है। अपने इस मन्दिरकी स्त्री ही देवी है। इसलिये हमारे धर्म ग्रन्थोंमें स्त्रीकी पूजा करनेकी आज्ञा दी गयी है। दूसरे देशोंमें भी स्त्रियोंको देवी-देवताओंकी भांति मानने और उनका आदर करनेको धार्मिक महत्व देते हैं।

हमारे धर्म-शास्त्रोंमें साफ-साफ लिखा गया है कि जिन घरोंमें स्त्रियोंकी पूजा होती है, उन घरोंमें देवता वास करते हैं। यह बात बिल्कुल ही सही है और मेरे जीवन-भरका यह अनुभव

है कि जिस घरकी स्त्रियाँ सुखी और सन्तुष्ट रहती हैं, वह घर सदा फूलता-फलता है। परन्तु जिन घरोंमें स्त्रियाँ दुःखी रहती हैं, उस घरका नाश हो जाता है।

मैंने एक बात और देखी है। जो लोग स्त्रियोंके इस बड़प्पन को मानते हैं और उनका भली प्रकार आदर करते हैं, उनकी स्त्रियाँ सचमुच ही देवी होकर, उन्हें आशीर्वाद देती हैं, जिससे उनका घर दिन पर दिन प्रतिष्ठित होता है परन्तु जो लोग अपनी स्त्रियों पर अविश्वास करते हैं, उनको किसी योग्य नहीं समझते; उनकी स्त्रियाँ सचमुच ही किसी कामकी नहीं रह जातीं। स्त्रियोंको इन बातोंका ज्ञान होना चाहिये। मुझे बड़ा दुःख होता है, जब मैं देखता हूँ कि स्त्रियाँ अपने जीवनका बड़प्पन नहीं समझतीं। अपनी इज्जत वे खुद ही कम समझने लगती हैं। ऐसा करके स्त्री अपने ही जीवनको मिट्टीमें नहीं मिलाती, बल्कि अपने घर और परिवारकी इज्जतको भी बरबाद कर देती हैं। यदि ऐसा न हो तो मनुष्य नहीं, देवता भी स्त्रियोंका आदर करनेकी इच्छा रखते हैं।

हीरा, शामको तुम्हें यह पत्र लिखने बैठा था। इस समय बारह बजनेके करीब हैं। आधी रातका समय है। तुम सुखपूर्वक सोती होओगी; सारा संसार सो रहा है, परन्तु मैं किसीके लिये पन्नेपर पन्ने रंगता चला जाता हूँ। और जिसकी चिन्ता-व्यथामें कागज के पन्ने समाप्त हो रहे हैं, उसकी इस अन्धकारपूर्ण संसारके एकांत स्थानमें बैठकर न जाने कितने मीलों और कोसोंकी दूरीसे प्यार कह कर पत्रको समाप्त करता हूँ।　　　　तुम्हारा—

प्रमोद

स्वामीके साथ स्त्रीके कर्त्तव्य

कैलाश, कानपुर

१६।३।६०

मेरे जीवनका मुख हीरा,

तुम्हारा पत्र मिला, लेकिन कुछ देरमें। देर होनेका कारण तुमने अपने पत्रमें समझाकर लिखा है। यदि तुमने कुछ कारण न बताया होता तो मैं तो यही समझता कि मुझे पत्रके भेजनेमें देर हुई थी, इसीलिये तुम्हारा पत्र भी देरमें मुझे मिला। यदि मैं ऐसा सोचता तो मैं कोई बहुत बड़ी गलती न करता, यह तो मैं जानता ही हूँ कि मेरे ऊपर तुम्हारा बहुत बड़ा प्रेम है। उस

प्रेमके कारण ही, तुमने अनेक बातोंमें मेरा अनुकरण किया है। इसी बातको लेकर तुमको अक्सर टोला-पड़ोसकी स्त्रियोंके ताने सुनने पड़े हैं। खाने-पीनेमें, उठने-बैठनेमें, बोल-चालमें तुमने मेरी बहुत नकल की है। जब मैं घर आता हूँ तो कुछ स्त्रियाँ तुम्हारी इन बातोंको कहकर मुझे चिढ़ाया करती हैं। इसलिये मैं यह तो जानता ही हूँ कि तुम अपने जीवनको बदलकर, प्रमोद बन जाने की कोशिश करती हो। यह देखकर मुझे कभी-कभी चिंता भी हो जाती है। मैं कभी-कभी सोचने लगता हूँ कि यदि तुमने लगातार यही किया, तो कहीं ऐसा न हो कि हीरा, प्रमोद बन जाय! उस समय मैं हीराको फिर कहाँ पाऊँगा? मैं हीराको प्यार करता हूँ, प्रमोदको नहीं। इसलिये मैंने तुमको कई बार बताया है कि यदि तुम मुझे चाहती हो तो हीरा ही बनी रहनेकी कोशिश करो।

हाँ तो, मैं यह जानता हूँ कि तुम मेरा अनुकरण बहुत करती हो; इसलिये मैं यह सोच सकता था कि मैंने पत्रके भेजनेमें देरी की है। कहीं तुमने उसका भी अनुकरण किया हो। परन्तु तुमने बुद्धिमानीसे काम लिया है और अपने पत्रमें विलम्ब होनेका कारण लिखा है। तुम्हारे उस कारणको पढ़कर, मेरे हृदयमें पीड़ा हुई। मैं तुम्हें बता चुका हूँ कि मेरे दफ्तरमें बहुत कम छुट्टियाँ होती हैं। अभी बीचमें जो दो दिनोंकी छुट्टी पड़ी थी और उसमें मेरे आनेका जो तुमने रास्ता देखा था, उसमें तुम्हें कष्ट अवश्य हुआ। मैं आ न सकता था, इसीलिये मैंने अपने पत्रमें कुछ उसकी चर्चा न की थी। परन्तु माँके कहनेसे तुमको ख्याल हुआ, इस विश्वासपर कि

में आऊँगा तुमने बेचैनीके साथ मेरा इन्तज़ार किया, इसको पढ़कर मेरा हृदय जाने कैसा होने लगा। नौकरी इतनी बुरी होती है, इसको मैं पहले न जानता था, लेकिन अब मैं भली प्रकार उसको समझ सका हू।

अगर मैं नौकरीमें न होता तो क्या मैं यहाँ होता और तुम वहाँ होतीं ? जिस प्रकार मैं रातदिन बिताकर यहाँ रहता हूँ, यह भी कोई जीवन है।

खाक ऐसी जिन्दगीपर, तुम कहीं और हम कहीं।

मैं रोज तुम्हारा स्मरण करूँ। तुम्हारी बातोंको सोच-सोचकर ज़िन्दगीके दिन काटूँ और तुम उतनी दूर रहकर, मुझे देखनेके लिये बेचैन हुआ करो। इस प्रकारकी ज़िन्दगीको क्या कहा जा सकता है। नौकरी क्या चीज़ है, इसको वही जानते हैं जो नौकरी करते हैं। हीरा, मैं तुमको विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि दो दिनोंकी छुट्टी होनेपर भी मैं आ नहीं सकता था, इसीलिये नहीं आया। नहीं तो बिना आये मैं रुकता, इसपर तुम कैसे विश्वास करती हो ?

दफ्तरमें जितने आदमी काम करते थे, उनमेंसे कुछ कम कर दिये गये हैं और काम वही बना हुआ है, जो पहले था। उसमें कोई कमी नहीं हुई। जो लोग दफ्तरमें बाकी रह गये हैं, उनको, उन अलग किये हुए बाबुओंका भी काम करना पड़ता है। इसका नतीजा यह हुआ है कि हमलोगोंका काम बढ़ गया है। यह काम जब कुछ बाकी रह जाता है तो छुट्टियोंमें उसे पूरा करना पड़ता है।

मेरे न आ सकनेका यही कारण था। आज १६ मार्च है। चौदह पन्द्रह दिन इस महीनेमें और बाकी हैं। अप्रैलमें १० ता० से चार दिनोंकी छुट्टी होगी। मैं १० ता० को आ जाऊँगा। मेरे आने की यह बात माँसे भी तुम कह देना।

तुमने अपने इस पत्रमें कई एक बातें लिखी हैं और उनके साथ ही तुमने मुझसे यह जानना चाहा है कि अपने स्वामीके साथ स्त्रीका क्या कर्त्तव्य है। यह पूछते हुए तुमने तरह-तरहके उदाहरण अपने पत्रमें दिये हैं। उनको देखकर और पढ़कर, ऐसा मालूम होता है कि कुछ स्त्रियोंकी दशा देखकर तुमने इस प्रश्नपर विचार किया है। और उन्हीं बातों पर मेरी ओरसे कुछ जानना चाहा है। इस प्रश्नको लेकर मैं कुछ बातोंपर विचार करूँगा —

स्वामीका प्यार ही स्त्रीका सौभाग्य है—स्त्रीके जीवनका सुख और भाग्य अनेक बातोंमें बँट सकता है। लेकिन; यदि तुम मुझसे पूछो तो मैं तो यही कहूँगा कि अपने स्वामीका प्यार पाकर ही स्त्री सौभाग्यवती होती है। यदि स्त्रीके भाग्यमें उसका पति नहीं है, पतिका प्यार नहीं है तो उस स्त्रीके समान भाग्यहीन दूसरा कोई नहीं हो सकता।

हमारे पुराने धर्म-ग्रन्थोंमें भी यही बताया है कि स्त्रीका सुख-सौभाग्य, उसका स्वामी होता है। दुनियामें जितने भी धर्म हैं, सभी इस बातको मंजूर करेंगे। और इसमें कोई भी सन्देह नहीं कि स्त्रीकी जिन्दगीमें उसका स्वामी ही सब कुछ होता है। यहाँ पर मैं एक बात और कहूँगा कि स्वामी होनेपर भी स्त्री यदि

उसकी प्यारी दुलारी नहीं है, तो उसके जीवनका यह और भी बड़ा दुर्भाग्य है।

स्वामी होनेपर भी यदि स्त्री उसके प्यारकी अधिकारिणी नहीं है तो यही कहूँगा कि ऐसे स्वामीसे बेस्वामीकी स्त्री अच्छी। मैं जितना विचार करता हूं, और स्त्री-पुरुषोंकी अवस्थाओंको जितना आंखोंसे देखता हूँ, उतना ही मेरा विश्वास बढ़ा जाता है कि स्त्री के जीवनमें उसके स्वामीके प्रेमको छोड़कर और कुछ भी सुख तथा ऐश्वर्य नहीं हो सकता। मेरे यह विचार केवल अपने ही नहीं हैं। जितना ही धर्म-ग्रन्थोंको पढ़कर उसपर विचार किया जायेगा, उतना ही इस बातको स्वीकार करना पड़ेगा।

हमारे शास्त्रोंमें लिखा हुआ है कि पति ही स्त्रीका देवता है, वह पतिको छोड़कर और किसीकी पूजा नहीं कर सकती, स्त्रीके लिये पतिके सिवा और किसी धर्म-कर्मकी जरूरत नहीं है। पति ही उसका धर्म है, पतिकी सेवा ही उसका व्रत है। शास्त्रोंकी इन बातोंको आजकल हमलोग मानें या मानें परन्तु उनमें सचाई अवश्य है और इनसब बातोंका मतलब यह है, कि स्त्री अपने स्वामीको सब प्रकार सुखी और सन्तुष्ट रखनेमे ही अपना कल्याण समझे।

मैं इस बातको जानता हूँ, कि पतिकी मूर्खतासे भी स्त्रीका जीवन दुखी हो सकता है। लेकिन इस प्रकारके पुरुषोंकी दशाका विचार करने पर भी, इस नतीजे पर आना पड़ता है, कि ऐसी दशामें भी स्त्रीका कल्याण उसी मार्गमें है।

स्त्री पतिकी प्यारी कैसे बन सकती है ?—ऊपरकी बात लिख चुकनेपर सहज ही यह प्रश्न पैदा होता है, कि कोई भी स्त्री, अपने पतिकी प्यारी कैसे बन सकती है ? और यह बात मान लेने पर, पतिका प्यार ही स्त्रीका भाग्य है, यह जाननेकी आवश्यकता होती है, कि यदि कोई स्त्री अपने स्वामीकी प्यारी दुलारी नहीं है, तो वह कैसे बन सकती है ?

यूं तो स्त्री और पुरुषके जीवनमें, यह एक बहुत साधारण बात है कि पति अपनी स्त्रीको प्यार करता है और स्त्री अपने स्वामीके प्यारसे सुखी और सन्तुष्ट होती है। लेकिन जब कुछ ऐसे कारण पैदा हो जाते हैं, जिनसे पति अपनी स्त्रीको प्यार नहीं करता, तो वह स्त्री इस बातके लिये बहुत चिन्ता करती है और जानना चाहती है, कि मैं फिर अपने स्वामीका प्यार कैसे पा सकती हूँ। इसलिये मैं यहाँपर कुछ बातें बताना चाहता हूँ, सबसे पहले मैं यह कहूँगा कि स्त्रीसे पतिके प्यारके हट जानेके दो प्रधान कारण होते हैं—

(१) स्त्रीके अवगुण और दोष

(२) पतिके अवगुण और दोष

यही दो कारण हो सकते हैं, जिससे स्त्री और पुरुषके जीवनमें अन्तर पड़ जाता है। पहला कारण होने पर मैं बताना चाहता हूँ कि स्त्री अपनी गलतियोंको बिना समझे-बूझे, यदि और कोई उपाय करती है तो उसका नतीजा अच्छा नहीं होता। मैंने न जाने कितनी बार देखा है कि स्त्रियाँ अपने स्वामीकी शिकायत

करती हैं और जगह-जगह यह कहतीं फिरती हैं, कि वे हमारा आदर नहीं करते, हमारा प्यार नहीं करते। स्त्रियाँ इतना ही नहीं कहतीं, अपने स्वामीकी अनेक भली और बुरी बातें, इधर-उधर फैलाती हैं। और उसके बाद जादू-मन्त्रोंके ज़रियेसे वे अपने स्वामीका प्रेम पानेकी कोशिश करती हैं। ज्योतिषियों और पण्डितोंसे मिल कर, वे न जाने कितने मूर्खताके काम करती हैं। उन कामों और बातोंको सोचकर हीरा, मैं तुमसे सच कहता हूँ, मेरा पेट जलने लगता है।

इस प्रकारकी स्त्रियोंकी बातें यदि मैं लिखूँ तो सैकड़ों पन्ने भर जाँय। इसलिये मैं उनको लिखना नहीं चाहता—लिखनेकी कोई ज़रूरत भी नहीं है। तुमने खुद इस प्रकारकी कितनी ही स्त्रियोंको देखा है, जो इधर-उधर अपने पतिका दुःख रोती-फिरती हैं। ऐसी स्त्रियाँ अपने हाथों अपना नाश करती हैं। उनको इन बातोंका ज्ञान नहीं होता, कि इन बातोंका दुःख रोनेमें हमारा कोई दुःख घटा नहीं सकता। बल्कि इससे उनके स्वामीकी बदनामीके साथ-साथ, उनकी भी बदनामी होती है। परन्तु स्त्रियोंको इन बातोंका ज्ञान नहीं होता। उन्हें यह कोई समझानेवाला नहीं मिलता कि जादू-मन्त्र, टोना टुटकासे कुछ नहीं होता और ज्योतिषियों, पण्डितोंके चक्करमें पड़नेसे बरबादी ही होती है। उनके लिये मैं नीचे कुछ उपाय बताता हूँ पर उन उपायोंमें, मैं कोई दवाकी शीशी नहीं दे सकता, जिसको पीकर वे अपने स्वामीकी प्यारी बन जाँय। मैं बताऊँगा, जिससे उनका सुधार हो सके और उनकी खराबीके जो कारण हैं, वे कारण दूर हो सकें।

किसी रोगीको अच्छा करनेके लिए, रोगके कारण दूर करने पड़ते हैं। ऐसा नहीं होगा, कि रोगीको या उस आदमीको जिसको रोज़ बुखार आता हो, बाजारकी खूब बढ़िया-बढ़िया मिठाई और पूड़ी खिलाई जाय। स्त्रीको जानना चाहिये, कि हमारे दोषोंसे ही यह नौबत आयी है। इसलिए उसको अपने अवगुणों और दोषों को समझने और दूर करनेका उपाय करना चाहिये। इसके साथ ही साथ, उसको अपने स्वामी पर सदा प्रेम और विश्वास रखना चाहिए। यदि वह ऐसा कर सके, तो मैं विश्वास दिलाता हूँ, कि कोई भी ऐसा पति नहीं हो सकता, जो अपनी इस प्रकाकी स्त्रीको प्यार न करे।

मैंने दूसरा कारण पतिके अवगुण और दोष भी बताए हैं। यदि उसके स्वामीमें कोई दोष है, उसका चाल-चलन ठीक नहीं है, तो उसका भी यह नतीजा होता है, कि उसका प्रेम उसकी स्त्रीसे हट जाता है। ऐसी दशामें, उसकी स्त्री की बड़ी दुर्दशा होती है। मैं इस प्रकारकी दुःखित स्त्रियोंसे प्रार्थना करूंगा, कि वे भूलकर भी कभी किसीके पास, अपने स्वामीका दुःख रोने न जांय। इसके साथ ही वे अपना प्रेम, विश्वास और आदर अपने पतिके साथ कम न करें। यदि पति कुछ दिनों तक उनकी इन बातोंकी परवाह न करे तो स्त्रीको घबराना न चाहिए। मैं विश्वास दिलाता हूँ, कि वह दिन शीघ्र ही आवेगा, जब उसका स्वामी, अपनी स्त्रीका होकर रहेगा।

स्वामीको सन्तुष्ट रखनेके उपाय—स्त्री, घरकी एक मात्र अधिकारिणी है, यह पहले बताया जा चुका है। घरसे बाहरके सभी

कामोंमें पुरुषकी जिम्मेदारी है। दूसरे शब्दोंमें यों कह सकते हैं, कि घर पर स्त्रीका और बाहर पुरुषका अधिकार होता है। इतना सब होने पर भी पुरुष, स्त्रीपर हुकूमत करता है। और इस हुकूमतका मतलब यह है, कि पुरुष स्त्रीको अपनी छायामें रखकर, सदा उसकी रक्षा करता है। वह स्वयं कठिनाइयोंका सामना करता है। किन्तु उनसे वह अपनी स्त्रीकी रक्षा करनेकी कोशिश करता है। बड़ीसे बड़ी मुसीबतों और मान अपमानको धक्कोंको वह बरदाश्त करता है, परन्तु अपनी स्त्रीपर वह किसी प्रकारकी आँच नहीं आने देना चाहता।

अपने केवल इसी अभिप्रायसे, कि स्त्री बाहरी कठिनाइयों और मुसीबतोंसे बचे, वह किसी प्रकारके खतरेमें न पड़े, पुरुष कभी-कभी अपनी स्त्री पर सख्तीका व्यवहार भी करता है। पुरुषोंकी सख्तियोंको स्त्रियां चाहे जितना उचित-अनुचित समझती हों और मैं यह भी स्वीकार करता हूं, कि अनुचित व्यवहार भी स्त्रियोंपर किये जाते हैं। यह सब मानते हुए भी मुझे इस बातका विश्वास नहीं होता कि कोई भी पुरुष जानबूझकर अपनी स्त्रीके साथ अनुचित व्यवहार करनेकी इच्छा रख सकता है। मैं एक पुरुष हूँ और इसीलिए अपने हृदयको टटोलकर, पुरुषोंकी ओरसे उत्तर देता हूँ।

इस प्रकारकी बातोंको बताकर मैं स्त्रियोंको विश्वास दिलाना चाहता हू, कि किसी भी दशामें, स्त्री यदि अपने कर्तव्यका पालन करती है, तो उसका फल, उसके लिये कल्याणकर ही होता है।

ऊपर यह बात भली-भाँति बतायी जा चुकी है कि पुरुषों के प्यार और स्नेहमें ही स्त्रियोंका कल्याण है। इसलिए यह भी जाननेकी आवश्यकता है, कि पुरुषोंके साथ स्त्रियोंको किस प्रकारका कर्तव्य पालन करना चाहिये। मैं नीचे कुछ बातों पर विचार करता हूँ—

(१) स्वामीकी चीजोंको प्रेम और आदरके साथ सम्भाल कर रखना चाहिए। उनकी रक्षा करते हुए, इस बातकी कोशिश करना चाहिये कि वे नष्ट-भ्रष्ट न हों, खो न जांय और कोई उन्हें चुरा न सके।

(२) स्वामीके खाने-पीनेकी चीज़ोंको स्वयं तैयार करे और आदरपूर्वक परोस कर खिलावे। यदि भोजन बनानेका काम कोई दूसरा करता हो तो स्त्रीका धर्म है, कि पतिके भोजन करनेके समय वह स्वयं उपस्थित हो और जहाँ तक हो सके भोजन परोसनेका काम स्वयं करे। स्वामीके भोजन करते समय स्त्री अपने हाथसे पंखेके द्वारा हवा करे और मीठी-मीठी बातोंसे उसको प्रसन्न करे।

(३) स्वामी अपने जीवनमें जो काम करता हो, स्त्रीको चाहिये कि वह उसी काममें शामिल होने और दिलचस्पी लेनेकी कोशिश करे। स्त्री सदा इस बातकी इच्छा करे कि मैं अपनी योग्यतासे पतिके कामोंकी सहायक बन सकूँ।

(४) किसी कामके बनने-बिगड़ने पर या कोई अपराध हो जानेपर, पुरुष जब स्त्रीपर नाराज़ हो तो स्त्रीको चाहिये, कि उन बातोंको वह बुरा न माने। वह उन बातोंको समझनेकी कोशिश

करे। उसी समय स्त्री अपनी कोमल वाणीसे पतिको इस बातका विश्वास दिलावे कि मैंने अपनी भूल समझ ली है और अब कभी मुझसे इस प्रकारकी गलती न होगी। इसके बाद पतिके नाराज़ और अप्रसन्न होनेपर भी वह अपने व्यवहारसे, उसको प्रसन्न करनेकी कोशिश करे।

(५) स्त्री अपने पतिसे कभी कड़वी बात न कहे और अपने सास-ससुर, जेठ-जेठानी देवर देवरानी आदि परिवारके किसी भी आदमीकी शिकायत और चुगली करके, अपने पतिके जी को न जलाये। स्त्रीका यह धर्म होता है कि वह अपने स्वामीको शान्त और प्रसन्न बनानेकी चेष्टा करे। जिन बातोंसे उसका दिल दुखी और परेशान हो सकता है, उन बातोंको वह दबाने और छिपाने की कोशिश करे।

(६) अभिमान करना, लड़ाई करना, बुरी बातें बकना, स्त्रीके लिये अच्छा नहीं होता। इस प्रकारकी स्त्रीसे कोई कभी खुश नहीं रह सकता। इस प्रकारकी बातोंका स्त्रीके स्वामीपर अच्छा असर नहीं पड़ता।

(७) स्त्रीको अपनी सेवाओं और कामोंसे पतिको सदा प्रसन्न रखना चाहिये।

(८) किसीकी चुगली और निन्दा करके स्त्रीको अपने पतिके दिलमें आग न लगानी चाहिये। कुछ स्त्रियां अपने पतिको प्रसन्न करनेके लिये ही दूसरोंकी चुगली किया करती हैं। परन्तु कुछ

दिनोंके बाद उनके आदमी स्वयं अपनी इस प्रकारकी स्त्रीसे घृणा करने लगते हैं।

(६) स्त्री, प्रत्येक जीवनमें अपने पतिकी सहायक है। इस बातको उसे सदा स्मरण रखना चाहिये।

ऊपर जिन बातोंको मैंने बताया है, उन बातोंको लेकर स्त्रीमें सभी गुण होने चाहिएँ। अपने इन गुणोंके कारण स्त्री अपने स्वामी पर सदा अधिकार रखती है, और जिनमें इस प्रकारके गुण नहीं होते अथवा जिसमें कुछ दोष होते हैं ; वे स्त्रियाँ थोड़ेही दिनों में अपने आप अपने पतिके जीवनका काँटा बन जाती हैं।

हीरा ! मैंने तुम्हारी इच्छाके अनुसार स्त्रीके कर्त्तव्योंपर अपने विचार प्रकट किये हैं। मैं अपने इन विचारोंपर स्वयं बहुत विश्वास रखता हूं जिस स्त्रीको अपना धर्म कर्म प्यारा हो, उसको अपने इन कर्त्तव्योंका अवश्य पालन करना चाहिये। इनके फल स्वरूप स्त्री-जीवन-भर सुख-सौभाग्यका आनन्द लूटती है। यह मेरा पक्का विश्वास है।

हीरा ! तुम्हें लिखनेके लिये मेरे पास बातें बहुत थीं, परन्तु तुमने जिन बातोंको लिखनेकी मुझे आज्ञा दी है, उन्हींको लिख-कर पत्र समाप्त करता हूं। माताको प्रणाम, तुमको प्यार।

तुम्हारा—
प्रमोद

परिवारके साथ स्त्रीके कर्त्तव्य

—::o::—

कैलाश, कानपुर

१।४।३०

मेरे जीवनके प्रकाश हीरा,

तुम्हारा पत्र मिला। और इतनी जल्दी मिला कि जब उसके मिलनेका मैं कोई विचार भी न करता था। ऐसी दशामें मुझे एकाएक तुम्हारा पत्र मिला। पाकर प्रसन्न हुआ। पत्रको जितना ही पढ़ता था, उतना ही हँसता था।

तुमने अपने इस पत्रमें मेरी बातोंका खूब उत्तर दिया है। तुम्हारे पत्रोंमें जो मनोरञ्जन और विनोद रहता है, उसकी मैं कहाँ तक तारीफ करूँ। मैं सच कहता हूँ हीरा, मुझे यह प्रिय है और बहुत ही प्रिय है मैं स्त्री और पुरुषके बीचमें इसी प्रकारका सम्बन्ध चाहता हूँ। मैं स्त्री और पुरुषको बराबरका मित्र समझता हूँ।

जिस प्रकार दो मित्र परस्पर एक दूसरेके शुभचिन्तक होते हैं, दोनों एक दूसरेके कल्याणकी बातें सोचा करते हैं, इसके साथ ही साथ वे हँसी और मज़ाकमें बराबरका व्यवहार करते हैं, ठीक यही दशा मैं स्त्री और पुरुषकी समझता हूँ।

हमारे देशमें स्त्री और पुरुषके जीवनमें बहुत कुछ बन्दिश आ गयी है। वे खुल कर एक दूसरेसे बातें नहीं कर सकते। वे एक दूसरेके साथ सभोके बीचमें हँसी-मजाक नहीं करते। उसकी इस प्रकारकी बन्दिशका कारण, स्त्री और पुरुषकी श्रद्धा और भक्ति है। यह श्रद्धा और भक्ति इतनी अधिक बढ़ जाती है कि उसके कारण जीवनका सुख ही लोप हो जाता है।

स्त्रीका सम्बन्ध बिलकुल मित्रताका सम्बन्ध है। किन्तु मित्रकी अपेक्षा स्त्रीका पद बहुत ऊँचा है। संसारमे अनेक प्रकारके सम्बन्ध हैं। माता-पुत्रका सम्बन्ध भाई-भाईका सम्बन्ध, मित्र-मित्रका सम्बन्ध आदि अनेक सम्बन्ध पाये जाते हैं। इन सभी सम्बन्धों की अपेक्षा स्त्रीके सम्बन्धमें अनेक विशेषताएँ हैं और उनमें खास बात यह है कि संसारके यह सभी सम्बन्ध स्त्री सम्बन्धमें शामिल पाये जाते हैं। हमारे धर्म-शास्त्रोंमें बताया गया है कि स्त्री पतिके साथ अनेक सम्बन्ध रखती है:-

१—भोजनके समय स्त्री, माताके रूपमें पतिका पालन-पोषण करती है।

२—दुःख और मुसीबतके समय स्त्री, भाईके रूपमे सहायता करती है।

३—जरूरत पड़ने पर स्त्री, मित्र रूपमें सच्चा परामर्श देती है।

इसी प्रकार स्त्रीके और भी कितने ही रूप हैं जिनमें वह अपने पतिको सुखी और सन्तुष्ट बनानेकी अभिलषा रखती है। मनुष्य बिल्कुल देवता ही नहीं, वह केवल पूजा ही नहीं चाहता, आदर, प्यार, हँसी, मनोरञ्जन, खेल-कूद आदि सभी बातें मनुष्यके जीवन का सुख है। इन सभी बातोंमें पुरुषको अपनी स्त्रीसे आशा करनी चाहिए और स्त्रीको भी चाहिये कि सभी प्रकारसे अपने स्वामीके जीवनमें घुल मिल कर सुखी होनेकी चेष्टा करे।

तुम्हारे व्यवहारोमे स्वतन्त्रताका जो भाव रहता है, वह अत्यन्त मधुर होता है और मेरी आँखोंमें वह तुम्हारा मूल्य और भी बढ़ा देता है। तुम्हारे इस पत्रकी कई एक बातें पढ़ कर मैं बहुत ही खुश हुआ हूँ।

तुम्हारी इच्छाके अनुसार मैंने अपने पिछले पत्रमें यह बतानेकी कोशिश की थी कि स्वामीके साथ स्त्रीके कर्त्तव्य क्या हैं। मैं देखता हूँ कि उसके बाद तुमने इस पत्रमे इस बातपर विचार किया है कि परिवारके सभी लोगोंके साथ स्त्रीके क्या कर्त्तव्य होने चाहिएँ ? मेरी समझमें तुमने इस बातको ठीक ही उठाया है। स्वामी के साथ स्त्रीके क्या कर्त्तव्य हो सकते हैं, स्त्रियोंको यह जानना और समझना जितना आवश्यक है, उनके लिए यह भी उतना ही आवश्यक है कि परिवारके साथ उनको किस प्रकार अपने कर्त्तव्यका पालन करना चाहिए।

मैं देखता हूँ कि स्त्रियाँ अपने पति और अपने परिवारको अलग-अलग समझती हैं। मुझे बड़े दुःखके साथ कहना पड़ता है कि जो स्त्रियाँ अपने पतिके साथ प्रेम रखती हैं वे भी परिवारके दूसरे लोगोंके साथ लापरवाहीका व्यवहार करती हैं। इसके लिए तो हम लोगोंके घरोंकी स्त्रियाँ बहुत बदनाम हो गयी हैं। विवाहके बाद प्रत्येक स्त्री अपने पतिको लेकर अलग रहनेमें ही अपना सुख समझती है। इसके लिए वे पतिके परिवारमें तरह-तरहके झगड़े पैदा करती हैं और उन झगड़ोंका केवल एक ही मतलब होता है कि उनके पति उनको लेकर अलग रहें।

मुझे प्रसन्नता है और मैं इसके सम्बन्धमें बहुत भाग्यवान हूँ कि ईश्वरने तुम्हारे स्वाभावको बिलकुल निर्दोष बनाया है। मैं तुम्हारी प्रशंसा केवल इन पत्रोंमें ही नहीं करता। कहाँ-कहाँ किनसे-किनसे तुम्हारी प्रशंसा करता हूँ इस बातका तुम्हें पता भी न होगा। फिर भी मेरा जी नहीं भरता। जहाँ कहीं दोस्तों मित्रोंमें स्त्रियोंकी चर्चा होती है वहाँ तुम्हारी बातोंकी प्रशंसा करके मैं अपने भाग्यकी तारीफ करता हूँ। मेरे लिखनेका अभिप्राय यह है कि तुम यह न समझ लेना कि तुमको सुनानेके लिए मैं तुम्हारी तारीफ करता हूँ।

एक बात और है, विवाहके बाद पति अपनी स्त्रीपर पागल होता है। स्त्री कुछ भी कहे, पति उसीको मुनासिब समझता है। ऐसे समय पर पुरुषसे जो गलतियाँ होती हैं, उनका बहुत कुछ कारण स्त्रीके ऊपर होता है। मुझे ऐसा जान पड़ता है कि यदि ईश्वरने तुमको बुद्धि न दी होती तो मुझसे भी वही भूल होती जो अक्सर पुरुषोंसे होती है।

परिवारका सुख—बड़े सौभाग्यसे परिवारका सुख मिलता है। जो भाग्यहीन होते हैं, वे अपने आप परिवारको नष्ट भ्रष्ट कर देते हैं। बड़ा परिवार सौभाग्यका चिन्ह माना जाता है।

बँधे हुए परिवारसे घर गृहस्थीकी शोभा बढ़ती है और परिवारको छिन्न-भिन्न कर देनेसे एक बड़ीसे बड़ी शक्ति भी निर्बल हो जाती है। परिवारके सम्बन्धमें यहाँ पर केवल यह बताना चाहता हूँ कि जो स्त्री-पुरुष अपने सुखोंकी चिन्तामें परिवारसे अलग हो जाते हैं, वे अपने ही हाथों अपना नाश करना चाहते हैं। इसके सम्बन्धमें मैं अपनी आँखसे देखी हुई घटनाका बयान करना चाहता हूँ।

हमारे एक मित्र सधारीलाल यहाँ कानपुरमें रहते थे। हमारा उनका मिलना-जुलना अक्सर होता था। उनका विवाह हो गया था, लेकिन उनकी स्त्री अपने मायकेमें रहती थी। कुछ दिनोंके बाद उनके पिता सधारीलालकी स्त्रीको अपने घर लिवा ले गए। थोड़े ही दिनोंमें उनकी स्त्रीसे इस घरके लोगोंसे न पटने लगी। उनके घरमें उनके माता-पिता और एक बहन थी।

जैसे-तैसे एक साल बीता। घरकी लड़ाईके कारण सधारीलाल बहुत परेशान हुए कुछ दिनोंतक वे चुप रहे। अन्तमें उनको स्त्री की तरफ़दारी करनी पड़ी और उसका फल यह हुआ कि स्त्रीके जोर डालने पर, वे उसको लेकर कानपुर चले आये। यहाँ पर वे एक मिलके आफिसमें काम करते थे। सुबह जाते थे, शामको काम परसे आते थे। साधारीलाल बहुत ही सीधे आदमी थे। उनकी स्त्रीको लगभग डेढ़ साल के शहरमें हो गया, वह विशेष

पढ़ी-लिखी न थी। यहाँ शहरमें अपने घरमें उसको अकेले रहना पड़ता था। उसका चाल-चलन खराब हो गया। कुछ दिनों तक सधारीलालको यह बात मालूम न हुई। लेकिन कहाँ तक बात छिप सकती थी। अन्तमें उन्हें मालूम हो गया। इस पर उन्होंने तमाम लड़ाई-झगड़ा किया। इस प्रकार उस समय मामला दब गया। परन्तु वह बात कब तक दबी रह सकती थी। सधारीलालको स्त्रीकी फिर शिकायत मालूम हुई। इस पर उन्होंने बहुत मारा-पीटा। इस प्रकार लगभग साल-भरके और बीत गया। उनकी स्त्रीकी चाल चलन जो बिगड़ गयी थी, वह और भी खराब हो गयी।

सधारीलाल अपनी स्त्रीके कारण बहुत दुःखी रहने लगे। उन दोनोंमें रोज ही लड़ाई होती। एक सप्ताह भी खुशीसे बैठकर वह रोटी न खाते। मामला धीरे-धीरे बहुत बढ़ गया। सधारीलालने अन्तमें यह सब बातें मुझसे कहीं। सुनकर बड़ा रंज हुआ। भली-भाँति सोच-विचारकर मैं इस नतीजे पर पहुंचा कि उनकी स्त्रीके बिगड़नेका कारण सिर्फ यही हुआ कि वह घरमें अकेली रहती थी। मैंने उनको सलाह दी कि तुम उसको अपने माता-पिताके पास भेज दो और उसको वहीं पर रखनेकी कोशिश करो।

सधारीलालने यह बात मान ली। परन्तु उनकी स्त्री इस बात पर राजी न हुई। वह शहर छोड़कर, अपने सास-ससुरके यहाँ जानेके लिए किसी प्रकार तैयार न थी। करीब दो सप्ताह तक यह झगड़ा होता रहा। सधारीलालको इस बीचमें बड़ा कष्ट हुआ। कुछ दिनों तक तो वे अपने काम पर जाते रहे। खाने-

पीनेका भी कुछ ठीक इन्तजाम न था। अन्तमें इन्होंने काम पर जाना बन्द कर दिया।

कोई उपाय न देखकर सधारीलालने पिताको पत्र लिखा और उनको बुलाकर सधारीलालने अपनी स्त्रीको भेज देना चाहा। उनकी स्त्री इसपर भी तैयार न हुई। इसी झगड़ेमें उसने एक दिन अफीम खा ली। यह बात जाहिर हो गयी और न जाने कैसे यह समाचार पुलिसमें भी पहुंच गया। दरोगाने आकर सधारीलालको और उनके पिताको—दोनोंको गिरफ्तार कर लिया अन्तमें दो सौ रुपये लेकर पुलिसने उनको छोड़ दिया। इसके बाद भी वह सधारीलालके पिताके साथ न गयी। इसपर सधारीलालने उसके भाइयोंको बुलवाकर. उसको अपनी ससुराल भेज दिया।

ऊपर जो कथा मैंने लिखी है, आदिसे अन्त तक मेरी आँखोंकी देखी हुई है। मैंने यहाँ बहुत संक्षेपमें लिखा है, नहीं तो मामला इतना भयानक हो गया था कि आज भी मुझे उसका स्मरण आता है, तो मेरे रोयें खड़े हो जाते हैं। मैंने पहले पहल जब उस स्त्रीको देखा था, तब वह बहुत सीधी सादी थी। केवल अकेले परदेशमें रहनेके कारण, उसकी यह दशा हुई। यदि सधारीलालके साथ कानपुरमें उनका परिवार रहता होता तो ऐसा कभी न हो सकता था। इस प्रकारकी न जाने कितनी बातोंमें परिवार, घरको रक्षा करता है। लेकिन जिनके आँख नहीं होतीं उनको बरबाद ही होना होता है। वे अपने परिवारसे अलग होकर ही दम लेते हैं।

परिवारके लोग--परिवारमें छोटे-बड़े-स्त्री-पुरुष सभी लोग होते हैं। जिस घरमें कितनी ही स्त्रियाँ, कितने ही पुरुष और कितने ही बच्चे होते हैं, वह घर फुलवाड़ी सा मालूम होता है। इस प्रकार जो परिवार जितना ही बड़ा होता और जितनी शान्तिके साथ, उस परिवारके लोग प्रेमपूर्वक एक-दूसरेके साथ रहते हैं, उतनी उस परिवारकी प्रशंसा होती है। बनने-बिगड़ने पर, सुख दुःखमें परिवारके द्वारा जो सहायता मिलती है, उसके सुखको वे अभागे लोग क्या जान सकते हैं ? जो अपने हाथों परिवारका सुख नष्ट कर डालते हैं।

स्त्रीके परिवारमें सास-ससुर, देवर, जेठ, देवरानी, जिठानी, ननद आदि होती हैं। इनके सिवा घरके अनेक बच्चोंसे घरकी शोभा बनती है। सभीके साथ स्त्रीको स्नेह और प्रेम होना चाहिये और यदि स्त्री इस बातको कोशिश करे कि उससे कभी कोई अप्रसन्न न हो तो घर सदा हरा-भरा रह सकता है।

सास-ससुर—पतिका पिता स्त्रीका ससुर और पतिकी माता स्त्रीकी सास होती है। सास और ससुर अपने माता-पिताके समान हैं। स्त्री उनकी जितनी सेवा कर सकती है, उतना ही उसका कल्याण होता है। सास और ससुर सदा अपनी पुत्र-वधूके हितैषी होते हैं। जिस बातमें, उसका कल्याण होता है, सास और ससुर उसीके करनेकी कोशिश करते हैं। स्त्री जब अपनी ससुराल जाती है, उस समय उसका लड़कपन होता है। जीवनका उसे कुछ अनुभव नहीं होता। बातकी बातमें स्त्री अपने हाथों,

अपने लिए खतरा कर बैठती है। ऐसी दशामें उसकी सास सदा उसकी रक्षा करती है।

कुछ स्त्रियाँ कह सकती हैं कि यदि सास और ससुर खराब हों तो ? मैं इस बातको खुद समझता हूँ और ऐसा होता भी है। लेकिन ऐसी दशामें भी मैं कहूँगा कि सास और ससुर अयोग्य और मूर्ख होने पर भी जो स्त्री अपना धर्म-कर्म समझ कर उनकी आज्ञा मानती है और उनकी सेवा करती है, उस स्त्रीको यश और सम्मान प्राप्त होता है और ऐसी स्त्रीसे ईश्वर सदा प्रसन्न रहते हैं। इसलिये मैं तो यही सलाह दूँगा कि कुछ भी होने पर उनको अपना धर्म-कर्म पालन करना चाहिये।

जेठ-जेठानी—स्त्रीको चाहिये कि अपने जेठको अपने बड़े भाईके समान और जिठानीको बड़ी बहनके समान समझे। सदा उनसे नम्रताका व्यवहार करें। उनके नाराज होने पर भी स्त्री उनसे कोई कठोर बात न कहे। ऐसा करनेसे स्त्रीका धर्म-कर्म बढ़ता है। और इससे स्त्रीकी चारों ओर प्रशंसा होती है।

जेठ और जेठानीसे यदि कभी भूल हो जाय, अथवा वे कभी कोई अनुचित बात भी कहें तो स्त्रीको उन बातोंका ख्याल न करना चाहिये। जो ज्ञानवान स्त्रियाँ हैं, वे ऐसी बातोंको हँस कर टाल देती हैं।

देवर-देवरानी—देवर स्त्रीका छोटा भाई और देवरानी उसकी छोटी बहन होती है। स्त्रीको सदा दोनोंके साथ स्नेह रखना चाहिए। जब उनसे कभी कोई बात न बने तो नम्रतापूर्वक स्त्रीको

चाहिए, कि देवर और देवरानीको समझावे। लेकिन कभी कोई कड़ी बात उनको न कहे।

हमारे देशमें देवर और भावजमें हँसी-मज़ाक करनेका जो रिवाज पाया जाता है, वह बहुत गन्दा रिवाज है। शिक्षा न होनेके कारण इस प्रकारकी बातें फैल जाती हैं। पढ़ी-लिखी स्त्रीका धर्म है, कि जहाँ पर इस प्रकारकी बातें पैदा हो, वह बुद्धिमानीके साथ इस बातको समझावे, कि यह व्यवहार बहुत गन्दा है। जब हमारे देशमें खूब शिक्षा थी और देश उन्नति पर था, उस समयकी बातोंका पता लगानेसे मालूम होता है, कि हमारे प्राचीन कालमें देवर और भावजका सम्बन्ध बहुत पवित्र माना जाता था।

छल करके जब रावण सीताको अपने साथ ले गया था और राम-लक्ष्मण सीताको ढूँढते हुए जब आगे बढ़े थे, तो जङ्गली रास्तेमें सीताके कुछ गहने पड़े हुए थे। उनको उठाकर रामचन्द्रने लक्ष्मणसे पूछा था—लक्ष्मण, तुम बता सकते हो कि यह गहना सीताको था?

रामकी बात सुनकर लक्ष्मणने बड़े संकोचके साथ उत्तर दिया था। यह जेवर नाकमें पहननेका है। इसलिये उसके सम्बन्धमें मेरी कोई पहचान नहीं हो सकती। क्योंकि मैंने भाभीके मुंहकी ओर कभी देखा ही न था, मैं तो सदा उनके चरणोंको छुआ करता था। इसलिए यदि पैरोंकी उँगलियोंकी कोई चीज़ होती मैं उसे पहचान सकता!

हमारे देशमें देवर और भावजका यह सम्बन्ध था। देवर अपनी भावजके सामने खड़े होकर कभी मुंहकी ओर न देखता था किन्तु आज देवर अपनी बड़ी भावजको अपनी आधी स्त्री समझता है। इस पापका क्या उत्तर हो सकता है! पढ़ी-लिखी स्त्रियोंको इन गन्दी बातोंको दूर करना चाहिये।

ननद—अपने स्वामीकी बहन स्त्रीकी ननद होती है। भावज और ननदका सम्बन्ध बहुत ही सुन्दर होता है। पति स्त्रीका प्यारा होता है और पतिकी बहन स्त्रीके लिए और भी प्यारी होती है स्त्रीको चाहिये, कि अपनी ननदके साथ बहुत आदर पूर्वक प्रेमका व्यवहार करे।

ननद और भावजका सम्बन्ध भी अत्यन्त पवित्र होता है। ननद अपनी बहनके समान होती है लेकिन बड़े दुःखके साथ मुझे यह बात स्वीकार करनी पड़ती है, कि ननद और भावजके बीचमें भी बहुत गन्दा व्यवहार बढ़ता जाता है। इन बातोंका कारण केवल हमारी शिक्षाकी कमी। इस तरहकी बातोंसे हमारे देशमें अधर्म और पापकी वृद्धि होती है। मैं अधिक यहाँ न लिखकर, इतना ही कहूंगा कि शिक्षित और पढ़ी लिखी स्त्रियोंको चाहिये, कि वे इन गन्दी बातोंको दूर करें, इतना ही नहीं कि वे खुद इन बातोंमें न पड़ें, बल्कि देवर और ननदको इन बातोंका ज्ञान करावें, कि इस प्रकारकी बातोंसे अधर्म बढ़ता है। मेरी समझमें तो स्त्रीका सबसे बड़ा कर्तव्य है, कि वह इन गन्दी बातोंको दूर करके पवित्र और सुन्दर सम्बन्ध कायम करे।

घरके बच्चे—घरमें किसीके बच्चे हों—अपने बच्चे, जेठानी देवरानीके बच्चे, किसीके भी बच्चे हों, उनके साथ स्त्रीको अपने बच्चोंका-सा व्यवहार करना चाहिये। जितना स्नेह और जितनी ममता स्त्री अपने बच्चेके साथ रख सकती है, स्त्रीको चाहिये कि उतना ही प्रेम और मोह घरके सभी बच्चोंके साथ रखे। ऐसा करनेसे लोक और परलोक बनता है। संसारमें उसको यश मिलता है और ईश्वर प्रसन्न होकर उसको सौभाग्यवती बनाता है। मुझे मालूम है कि घरको लड़ाईके बहुत बड़े कारण, घरके बच्चे ही होते हैं। स्त्रियोंको अपने-परायेका बहुत ज्ञान होता है। वे सड़ी-सड़ी बातोंमें अपना पराया समझा करती हैं। इस प्रकारकी बातोंसे घरमें लड़ाई आरम्भ हो जाती है। लड़के बच्चे, रोज ही एक दूसरेसे लड़ते भिड़ते हैं। मूर्ख स्त्रियाँ उनकी बातोंको लेकर बड़े भयानक झगड़े पैदा कर देती हैं। इसका फल यह होता है कि एक बँधा हुआ परिवार छिन्न भिन्न हो जाता है और घरकी बनी बनाई इज्जत मिट्टीमें मिल जाती है।

घरके नौकर चाकर—परिवारके अनेक लोगोंके साथ-साथ स्त्रीको घरके नौकर चाकरोंके साथ भी बड़ी योग्यतासे व्यवहार करना चाहिये। यह सभी बातें स्त्रीकी बुद्धिमानी पर निर्भर हैं। घरके नौकरोंके सम्बन्धमें दो ही बातें हैं। पहली यह कि उनसे ठीक-ठीक काम लिया जाय और उनके साथ मुनासिब व्यवहार किया जाय, और दूसरी बात यह है कि उनके साथ किसी प्रकारकी अनुचित सख्ती भी न की जाय कि जिससे उनको कष्ट मिले। जिस

घरमें पुण्यवती स्त्री होती है, उस घरमें परिवारके सभी लोग और नौकर-चाकर प्रसन्न रहते हैं। नौकरोंसे ठीक-ठीक काम लेना जिस प्रकार स्त्रीका धर्म है, उसी प्रकार उनके कष्टों और दुखोंका ख्याल करना भी उनका कर्त्तव्य है।

मैंने ऊपर जो बातें लिखी हैं, इनको पढ़कर हीरा. तुमको संतोष होगा, ऐसा मेरा विश्वास है। मैंने अपने पिछले पत्रमें तुमको लिखा कि दस अप्रैलसे चार रोजकी मेरी छुट्टी है। तुमको स्मरण होगा और मैंने तो एक-एक दिन बड़ी कठिनाईसे काटा है। अभी जो दिन बाकी हैं, वे मुझे हिमालय पर्वतके समान बड़े मालूम होते हैं।

यह पत्र तुमको जब मिलेगा, तब तक और कुछ दिन कट जायेंगे और उसके बाद मेरे आनेका समय और भी निकट आ जायगा। उस समय तुमको पत्र लिखनेका समय न मिलेगा। क्योंकि तुम्हारे पत्रके आते-आते मैं यहाँसे चल दूँगा। आजसे लेकर मैं भी अपने चलनेकी तैयारी करूँगा। कानपुरसे तुम्हारे लिये मैं अच्छीसे अच्छी क्या चीज ला सकता हूँ, इसको तो सोचूँगा ही, एक बात और सोचूँगा, बहुत दिनोंके बाद मिलूँगा इसलिए जो बातें तुमसे करनेके लिए सोच रखी हैं; वे बातें छुट्टीके चार दिनोंमें समाप्त होंगी या नहीं और यदि होंगी तो कैसे? यह भी मैं सोचूँगा। अब अधिक कुछ नहीं। तुमको प्यार, माताको चरण-स्पर्श।

तुम्हारा—

प्रमोद

तुम्हारा घर कैसा होना चाहिये?

—(:*:)—

कैलाश, कानपुर

२०।४।३०

प्यारी सुशीला हीरा,

तुमको छोड़कर यहाँ आये हुए मुझे आज छठा दिन है।

यहाँसे जानेके समय और छुट्टियाँ आरम्भ होनेके पहले दिन जो खुशी थी, मनमें जो उमङ्ग थी, हृदयमें जो लहरें उठती थीं, उनका आज कहीं पता नहीं है। तुमको छोड़कर जब यहाँ आनेकी तैयारी कर रहा था, उसी समय मनकी ऐसी दशा हो रही थी, जैसे उसका कोई सुख छीन रहा हो, और उसके कारण हँसता-खेलता मन मुरझा रहा हो।

आज दो-तीन दिनोंसे पत्र लिखनेकी बात सोच रहा था, लेकिन लिख न सका था। इसके कई कारण थे। चार दिन तुम्हारे

साथ रहकर जो बातें की थीं, उनके सम्बन्धमें यहाँ आकर मैं न जाने क्या-क्या सोच रहा था। वे बातें इतनी अधिक हो गई थीं कि उनका लिखना ही कठिन हो गया था। मैं सोचता था क्या-क्या लिखूँ, कैसे लिखूँ।

और भी कुछ कठिनाइयाँ थीं। छुट्टीके बाद घरसे लौटा था। जब दफ्तरसे लौटता था, तो मिलने-मिलानेवाले मित्र लोग आ-जाते और गप-शप उड़ा करती। उनके साथ बहुत-सा समय निकल जाता। इसी प्रकारकी कई एक बातोंमें दिन-पर-दिन बीतते गये। आज छुट्टीका दिन था, इसलिए फुरसतके साथ पत्र लिखने बैठा।

हीरा! मैं सोचता हूँ कि जब ईश्वरने हमको और तुमको अलग ही रखना चाहा था, तो उसने कोई ऐसा यन्त्र क्यों नहीं बनाया था, जिससे मनुष्यके हृदयकी सभी बातें अपने-आप लिखती चली जातीं। मैं तुमको पत्र लिखने बैठा हूँ, लेकिन जितना लिखना चाहता हूँ, उतना लिख न पाऊँगा। इसलिये सोचता हूँ कि कोई ऐसी मशीन होती, मैं सोचता और उससे वह सब लिख जाता।

क्यों हीरा, क्या यह अच्छा न होता? तब तो हमारा तुम्हारा अलग रहना बहुत न खलता! मैं इतनी दूर रहकर भी प्रसन्न रहता। उसी मशीनके द्वारा तुम्हारे पत्रके रूपमें सैकड़ों पन्नोंकी पोथी आती और मैं उसको पढ़-पढ़कर अपना खाली समय बिता देता, क्यों यही न? तुमने तो कहा भी था कि यदि तुम्हारा एक पत्र रोज मिले, तो'''के बाद तुमने कुछ न कहा था। मैं तुम्हारी ओर देखता था, तो के बाद रुक जानेपर, मैं तुम्हारी ओर देखकर रह

गया था, और तुमने मुस्कराकर अपना मुख नीचेको झुका लिया था। उस समय तुम्हारा मुख मुझे कितना सुन्दर लगा था, यह मैं अब तुमको न बताऊँगा; क्यों बताऊँ ? तुमने अपना मुख छिपा लिया था, तुमको छिपानेकी आदत है। मुझको भी छिपानेकी आदत है। छिपानेके लिये तुम्हारे पास बहुत कुछ है, मेरे पास कुछ नहीं। इसलिए अपनी बातको ही छिपाकर संतोष कर लेता हूँ।

छुट्टीके दिन बातों-ही-बातोंमें कट गये, लेकिन यह दिन अब काटे नहीं कटते। एक बात बताऊँ ? तुम हँसोगी। अच्छा सुनो, मैं जबसे लौटा हूँ, सोच रहा हूँ, अब कौन-सी छुट्टी पड़ेगी।

मुझे आये हुए कई दिन हो गये। परन्तु तुम्हारा पत्र नहीं मिला। दफ्तरसे आनेपर रोज ही सोचता था, तुम्हारा पत्र आया होगा, परन्तु न पाने पर क्या दशा होती थी, इसको इन पत्रोंमें कैसे बताऊँ !

मेरे जानेपर तुमसे और मुझसे अनेक बातें हुई हैं। उन बातों को मैं बड़ी गम्भीरताके साथ सोच रहा हूँ। उनको अगले पत्रमें लिखने की चेष्टा करूँगा। इसमें कुछ और लिखूँगा और उन बातोंको लिखूँगा, जिनके सम्बन्धमें मेरा बहुत विश्वास है। बाहर रहकर मैं जिस नतीजे पर पहुँचा हूँ, उसका खुलासा यह है कि घरका जो सुख है, वह संसारमें दूसरी जगह कहीं नहीं मिल सकता। घर यदि सुन्दर बनाया जाय, उसका प्रबन्ध अच्छे ढंगसे किया जाय, तो घर स्वर्ग बन सकता है और साथ ही मेरा यह भी विश्वास है कि यदि घरको बिगाड़ा जाय, तो घर ही नरक बन सकता है।

घर ही स्वर्ग और नरक है—मुझे सचमुच इस बातपर बड़ा विश्वास है, हीरा। तुमने स्वर्ग और नरकका नाम सुना होगा। तुम्हारी हजारों और लाखों बहनोंने भी सुना होगा। लेकिन स्वर्ग और नरक क्या है, उनमेंसे शायद ही किसीने जाना हो। मैंने न जाने कितने लोगोंको स्वर्ग और नरककी बातें करते हुए देखा है, लेकिन मेरा विश्वास नहीं है कि उनमेंसे कोई भी स्वर्ग और नरक को समझता है।

स्वर्ग और नरकके सम्बन्धमें लोगोंका खयाल है कि इन नामों के कोई दो स्थान हैं, जो पुण्य करता है, वह स्वर्ग जाता है; जो पाप करता है, वह नरक जाता है। लेकिन वह स्वर्ग और नरक कहाँ है और उसमें क्या होता है, यह शायद ही कोई जानता हो।

मैं यहाँपर बताऊँगा कि स्वर्ग और नरक कहाँ हैं और उनमें क्या होता है हम लोग जिस घरमें रहते हैं, वही स्वर्ग है और वही नरक है। अपने बनानेसे ही घर स्वर्ग बनता है और अपने बिगाड़नेसे ही घर नरक बनता है। मुझे इस प्रकारके कितने ही घर देखनेका अवसर मिला है। उनको देखकर मुझे भली प्रकार इस बातका विश्वास हो गया कि जिस स्वर्गका नाम लोग लिया करते हैं, वह स्वर्ग यही है। तुम पूछोगी कि 'वह घर कैसे होते हैं। सचमुच ही उन घरोंमें कुछ विशेषता होती है। क्या विशेषता होती है, यह बात मैं नीचे समझानेकी कोशिश करूँगा।

कुछ मोटी-मोटी बातें मैं पहले बता देना चाहता हूँ। जहाँ सभी प्रकारके सुख मिल सकें, जहाँपर जीवनका बड़ेसे बड़ा सुख और

सन्तोष हो, प्रत्येक क्षण जहाँपर शान्ति और प्रसन्नता हो, जीवन के सभी सच्चे आनन्द जहाँपर एकत्रित हों, उस स्थानको स्वर्ग कहते हैं।

इसी आधारपर जहाँपर दुःख और दरिद्रता हो, जीवनकी सभी मुसीबतें जहाँपर प्रत्येक घडी मुँह फैलाये खडी रहती हों, जहाँपर अशान्ति हो, असन्तोष हो, प्रत्येक समय जहाँपर रोना और कल्पना हो, जहाँ ईर्ष्या हो, द्वेष हो, जहाँ जलन हो, कुढन हो, जहाँपर रहकर जिन्दगीका एक एक दिन बडी मुश्किलमें कटता हो, उसी स्थानको नरक कहते हैं।

स्वर्ग और नरककी यही दो परिभाषाएँ हैं। इन्हीं बातोंको लेकर कोई भी घर स्वर्ग बन सकता है और वही नरकका भी रूप धारण कर सकता है। यदि घरको अच्छी तरहसे बनाया जाय और सभी प्रकारके आदर्श उसमे रखे जाँय, तो कोई भी घर स्वर्ग बन सकता है। अपने घरको स्वर्ग बनानेवाले हम ही हैं और अपने घरको नरक बनाने वाले भी हम ही हैं। हमारा घर स्वर्ग कैसे बन सकता है, अपने इस पत्रमे आज मैं यही सब बतानेकी चेष्टा करूँगा और साथ ही मैं चाहूँगा कि तुम अपने घरको उसी रूपमें तैयार करनेकी कोशिश करो। मैं एक बात और कहूँगा। मैं जिन बातोंको लेकर लिखता हूँ, उन्हीं बातोंमे मैं अपने जीवनको रँगना चाहता हूँ। मैं यह नहीं चाहता कि मैं सोचूँ कुछ, आँखोंसे देखूँ कुछ। मैं दोनों ही बातोंमे एक रग चाहता हूँ। मेरी इन बातोंका अभिप्राय यह है कि मैं अपने जीवनमे इन सब बातोंको आँखोंसे

देखना चाहता हूँ । तुम मेरी सहायता करो । मैं जो कुछ होना चाहता हूँ, वैसा मैं हो सकूँ । मैं जैसा कुछ तुमको बनाना चाहता हूँ, वैसा तुम बन सको । इसके लिये नित्य सवेरे उठकर ईश्वरसे प्रार्थना करो कि वह हमारी और तुम्हारी इच्छाओंको पूरा करे ।

घर ही पाठशाला है —तुम्हारा घर कैसा होना चाहिये, इसका आरम्भ मैं यहाँसे करता हूँ । हीरा, तुम अपने घरको घर नहीं, पाठशाला समझो, स्कूल समझो, शिक्षा प्राप्त करनेका स्थान समझो । जिस दिन यह बात तुम समझ लोगी, उसी दिनसे तुम्हारा यह घर उस पाठशालाके रूपमें दिखाई देगा, जिसमें लड़की और लड़के शिक्षा प्राप्त करते हैं, पढ़ते-लिखते हैं और अपने जीवनको उपयोगी बनाते हैं ।

हमको यह बात कभी न भूलनी चाहिये कि स्कूल या पाठशाला छोडनेके बाद हम लोगोंके पढ़ने-लिखनेका काम समाप्त हो जाता है । अगर सच पूछो, तो शिक्षा प्राप्त करनेका समय स्कूल छोडनेके बाद ही आरम्भ होता है । स्कूलोंमें तो शिक्षा प्राप्त करने का एक रास्ता बताया जाता है । हम पुस्तकोंको पढ़ सकें । बड़े आदमियोंके बताये हुए मार्गोंका अनुसरण कर सकें, केवल इस योग्य लडकी और लड़केको बनाया जाता है । परन्तु उन स्कूलोंमें उस शिक्षाकी प्राप्ति नहीं कराई जाती, जिसकी हमें जरूरत होती है । मेरे कहनेका यह मतलब नहीं है कि मैं स्कूलों और पाठशालाओं का त्रुटियाँ ढूँढ रहा हूँ । मेरे कहनेका मतलब यह है कि स्कूलों और कालेजोंमें केवल शिक्षाके मार्गमें डाला जाता है और घरकी शिक्षा तो स्कूली शिक्षाके बाद ही आरम्भ होती है ।

यह बात अवश्य है कि स्कूलकी शिक्षा प्राप्त कर लेनेके बाद घरकी पाठशालामें शिक्षा प्राप्त करनेमें सहायता मिलती है। स्कूलोंमें पढ़नेके बाद जो लोग घरकी पाठशालामें नहीं पढ़ते, उनमें वह तैयारी नहीं हो पाती, जो लोकमान्य तिलक, महात्मा मोहनदास कर्मचन्द गांधी, स्वामी दयानन्द, स्वामी विवेकानन्द आदिमें हो सकी है। हीरा, तुम्हारे समझनेके लिये मैं इस बातको और स्पष्ट कर दूँ। घरकी पाठशालाकी पढ़ाईका नाम है अध्ययन। यह अध्ययन ही मनुष्यको ऊँचा बनाता है। उसको साधारण जीवनसे लेकर महापुरुष तैयार करता है।

स्कूलों और कालेजोंसे निकले हुए सभी लोग तिलक और गांधी नहीं बन पाते। इसका कारण क्या है ? यदि इस कारण और अन्तरको खोजा जाय, तो यह मानना पड़ेगा कि अध्ययन ही उनको इतना ऊँचा बना सका और जो लोग उतने ऊँचे नहीं हो सके, उनमें अध्ययनकी कमी थी। अपने घरके जीवनमें यदि सदा कुछ-न-कुछ सीखते रहनेका प्रयत्न किया जाय, तो निःसन्देह आदमी अपनी बहुत बड़ी उन्नति कर सकता है।

अध्ययनपर मेरा बहुत बडा विश्वास है। अपनी सभी प्रकारकी उन्नति करनेके लिये यह सबसे श्रेष्ठ उपाय है। अपने इसी विश्वासके अनुसार मैंने तुम्हारे अध्ययनका आरम्भ कराया है। मैंने क्रमसे उन पुस्तकोंको तुम्हें पढ़ानेका विचार किया है, जिनसे तुम्हें लाभ हो सकता है। यह मैं जानता हूँ कि तुम्हें पढ़नेका शौक है, अच्छे-अच्छे ग्रन्थोंसे तुमको प्रेम है, लेकिन इतने

ही से काम न चलेगा। केवल अध्ययन किया गया, अच्छी-अच्छी पुस्तकें पढ़ी गयीं और उनसे कोई लाभ न उठाया गया, तो सब व्यर्थ है।

पुस्तकोंके पढ़नेसे लाभ तभी हो सकता है, जब इस खयालसे उनको पढ़ा जाय कि हमें उनसे कुछ लेना है; इसलिए मैं तुमको यहाँपर जो बता रहा हूँ, उसको तुम ध्यानपूर्वक पढ़ना और उसी घड़ीसे उसीके अनुसार चलनेकी कोशिश करना। मेरी बतायी हुई बातोंका तुम ठीक-ठीक पालन करो और फिर एक वर्षके बाद देखो कि तुम्हारे जीवनमें क्या अन्तर पड़ता है।

जिस प्रकारकी पुस्तकोंसे तुम्हारा उपकार हो सकता है, उनको प्राप्त करना और तुम्हारे पास पहुँचाना मेरा काम है। उनको पढ़ना और उनसे लाभ उठाना तुम्हारा काम है। उनको ध्यान-पूर्वक पढ़ो और उनसे जो बातें मालूम हों, उनपर विश्वास करो और उनसे पूर्ण लाभ उठानेके लिये निम्नलिखित दो उपाय करो—

(१) किसी भी पुस्तकको आरम्भ करनेके पूर्व एक कापी बनाओ और उसके बाद पुस्तकका पढ़ना आरम्भ करो। जो बातें उसमें जानकारीकी मिलें, उनमें पेन्सिलसे निशान करते जाओ। इस प्रकार समूची किताब पढ़ जाओ। उसके पश्चात् उस किताबमें जो तुमको नई बातें मालूम हुई हों और जिनपर तुमने निशान लगाया हो, उनको अपनी कापीमें बहुत साफ और सुन्दर अक्षरोंमें लिख लो।

(२) कापीमें लिखी हुई बातोंको सदा स्मरण रखो। उठते-बैठते, दूसरे लोगोंसे इन बातोंकी चर्चा करो। बातें करते हुए उनके

सम्बन्धमें दूसरोंसे इस प्रकार चर्चा करो, जैसे तुम दूसरोंको उन बातोंकी जानकारी करा रही हो। जिनसे तुम बातें करो, तुम्हारी उन बातोंसे उनको लाभ होना चाहिए।

इन दोनों बातोंसे यह लाभ उठाओ कि तुम्हारा अपना जीवन उन्हींके अनुसार बन जाय और वे बातें तुम्हें कभी न भूलें, इसके लिए सदा दूसरोंसे उन बातोंके सम्बन्धमें चर्चा करती रहो।

मैं इस बातपर फिर जोर दूँगा कि तुम अपने घरको एक पाठशाला समझो और घरके अन्य कामोंके साथ-साथ पढ़ने-लिखने और अच्छी-अच्छी पुस्तकोंके अध्ययन करनेके कामको विशेष स्थान दो। इसके साथ ही अपने जीवनकी खराबियों, कमजोरियों और त्रुटियोंको दूर करनेकी सदा कोशिश करती रहो।

घर एक कार्यालय है—घरका दूसरा रूप यह होना चाहिए कि वह नियमानुसार एक दफ्तर मालूम हो। जिस प्रकार किसी अच्छे दफ्तरमें जितने काम होते हैं, वे सब क़ायदेके अनुसार होते हैं, उसी प्रकार तुम्हारे घरके काम होने चाहिए। घरके जितने आदमी हैं, छोटे-से लेकर बड़े तक—सभीके काम बँटे हुए हों। घरमें अनेक प्रकारके काम होते हैं। वे आपसमें बँटे हुए हों। और घरका हर एक आदमी अपने-अपने कामोंकी जिम्मेदारी अपने ऊपर रखे। घरमें जो सबसे बड़ा हो, वह सभीके कामोंकी निगरानी करे। सभी लोग उसके इच्छानुसार अच्छे ढंगसे काम करनेकी कोशिश करें। किसीका काम अधिक होनेपर घरके प्रधानका यह काम है कि उस बढ़नेवाले कामको करनेके लिए

दूसरेसे सहायता दिलाये। किसीके बीमार होनेपर अथवा अन्य किसी कारणसे काम न करनेपर, उस कामको दूसरेसे करानेकी चेष्टा करे। इस प्रकार घरको एक कार्यालय समझकर उसको ठीक ढङ्गसे चलानेकी कोशिश करे।

ऐसा करनेसे घरके सभी काम नियमपूर्वक होते हैं। सभीको सन्तोष रहता है। घरका प्रबन्ध उत्तम-से-उत्तम बनानेके लिए इससे अच्छा मार्ग और कोई नहीं हो सकता। इसके प्रबन्धसे घरके सभी लोगोंके साथ उचित व्यवहार होता है और सभीको इस बातका सुभीता मिलता है कि वह अपने कामको नियमानुसार जल्दी-से-जल्दी समाप्त करनेकी कोशिश करे।

घर ऐसा न होना चाहिए कि सुबहसे शाम तक खाने-पीने, बच्चोंके रोने-गाने, गृहस्थीके उलटे-पलटे कामोंसे छुट्टी न मिले। इस तरहका रद्दी प्रबन्ध घर-गृहस्थीके जीवनको बदनाम करता है। घरमें किसी भी प्रकारका अच्छासे अच्छा प्रबन्ध किया जा सकता है। लोगोंको इन बातोंका ज्ञान नहीं है। इसीलिए उनके घरोंकी यह दुर्दशा है। नहीं तो घरका आदर्श बहुत ऊँचा है।

घर एक संस्था है—जिस प्रकार किसी भी संस्थामें सब लोगोंका समान अधिकार होता है, उसी प्रकार घरमें छोटेसे लेकर बड़े तक, सबको बराबर अधिकार होना चाहिए। घरके जीवनमें किसी बातके रोकनेका सबको अधिकार है। लेकिन मतभेद पैदा होनेपर जिस प्रकार संस्थाएँ बहुमतसे काम लेती हैं, उसी प्रकार घरमें भी बहुमतसे काम लेना चाहिए।

मान लिया जाय कि घरमें जो सबसे बड़ा है, वह कोई ऐसा काम कर रहा है, जो किसीको पसन्द नहीं है, अथवा किसीके विचारसे घरको उससे हानि पहुँचती है ; इस प्रकारकी कोई भी अड़चन पैदा होनेपर घरका कोई भी एक व्यक्ति, उसके उस कामका विरोध कर सकता है। ऐसी दशामें यदि उस कामका करनेवाला नहीं मानता और उसको करना ही चाहता है, तो ऐसे अवसरपर घरके लोगोंको आपसमें लड़ना-भिड़ना न चाहिए। उनको चाहिए कि घरकी इस प्रकार मतभेदवाली बातोंको बहुमत के द्वारा तय कर लें। घरमें किसी प्रकारका बखेड़ा पैदा होनेपर उसके तय करनेका सबसे सुगम उपाय यह है कि घरके सभी लोगोंको किसी समय बैठकर उसपर विचार करना चाहिए। और जिस बातपर अधिक लोगोंकी राय हो, उस कामको करना चाहिए। जिस बातकी तरफ़ कम लोगोंकी सम्मतियाँ हों, उसको छोड़ देना चाहिए। इस प्रकार किसी भी बातके तय करनेके नियमको बहुमत कहते हैं। लड़ाई-झगड़ेकी किसी भी बातपर घरके सभी लोग विचार करें और जिस ओर अधिक मत हों, उसको स्वीकार करें। जिसमें अल्पमत हों, उसको उसी घड़ीसे छोड़ दें।

मैं देखता हूँ कि घरकी छोटी-मोटी बातोंमें अक्सर मतभेद रहा करता है और उसके कारण कोई किसीसे अप्रसन्न रहता है, कोई किसीसे। इसी प्रकारकी बातोंका कभी-कभी बड़ा भयङ्कर नतीजा होता है। घरमें लड़ाई-झगड़े पैदा होते हैं और जिसके

कारण घर-के-घर बरबाद हो जाते हैं। यदि घरकी मतभेदवाली बातोंको बहुमतसे निर्णय करनेका प्रबन्ध किया जाय, तो बड़ीसे बड़ी बातें भी हल हो सकती हैं।

इसके लिए घरमें एक प्रकारकी जागृति उत्पन्न करनी पड़ती है। सभी लोगोंमें यह उत्साह होना चाहिए कि उचित और सत्य बातके कहनेमें किसीको डर और भय न हो। हाँ, यह जरूरी है कि जितनी बातें की जाँय, उनमें छोटे-बड़ेका खयाल रहे। कड़वी और बुरी बातें कभी एक दूसरेको न कहनी चाहिएँ। इस प्रकारकी सभी बातोंमें घरको एक संस्थाका रूप देकर, उसको आदर्श बनाया जा सकता है।

चीजोंके रखनेका प्रबन्ध—घरमें सभी चीजोंके रखनेका अलग-अलग स्थान होना चाहिए और उसके साथ ही यह भी निश्चय होना चाहिए कि जो चीज जिस स्थानकी हो, वह वहींपर रखी जाय। इस प्रकारके नियमोंमें बहुत सख्ती करनी चाहिए। ऐसा न करनेसे नियमोंका पालन नहीं होता और नियमोंका पालन न करनेसे उस नियमसे कोई लाभ नहीं होता।

बच्चोंसे लेकर बूढ़ों तक सबकी आदतोंमें इस प्रकारका सुधार करना चाहिए कि घरमें नियमोंका पालन किया जाय, उनमें वे भूल न करें। मैं देखता हूँ कि जब कभी किसीके घरकी त्रुटियों पर बात-चीत की जाती है, तो लोग कह देते हैं, क्या करें साहब, लड़के मानते ही नहीं हैं। कभी कह देते हैं, हमारी कोई सुनता ही नहीं है। इस प्रकारकी बातोंका स्पष्ट अर्थ यह है कि प्रबन्ध

करनेवालेमें शक्ति नहीं है और जब प्रबन्धक निर्बल होता है, तो इसी प्रकारकी बातें पैदा होती हैं। ऐसी दशामें घरका प्रबन्ध घरके किसी दूसरे आदमीके हाथमें जाना चाहिए, तो अपने नियमोंमें इतना सख्त हो कि वह किसी भी नियमके विरुद्ध एक बारकी भी भूल क्षमा न कर सके। ऐसा करनेसे ही नियमोंका पालन होता है और नियमोंके पालनसे ही लाभ हो सकता है। केवल जाननेसे या उन बातोंको सोच लेनेसे ही लाभ नहीं होता।

घरकी चीजोंको यथास्थानपर रखनेका भली प्रकार नियम होना चाहिए। रातको जागनेपर यदि किसी चीज़की जरूरत पड़े, तो इतना अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए कि अँधेरी रातमें भी बिना किसी प्रकाशके जिस चीज़की आवश्यकता हो, उनके स्थान पर हाथ डाला जाय और हाथमें वही चीज आवे। यदि ऐसी बात है, तब तो घरका प्रबन्ध अच्छा है, नहीं तो उसके प्रबन्धमें अनेक कमजोरियां हैं।

हीरा, मैंने ऊपर जितनी बातें लिखी हैं, उनके सम्बन्धमें मैं तुमको और तुम्हारे घरको उसी रूपमें देखना चाहता हूँ। मेरी इच्छा है कि संसारमें कोई भी घर जितना अच्छा हो सकता है, उतना अच्छा तुम्हारा घर बने। मैंने कुछ पारसियों तथा अन्य लोगोंके घरों और बँगलोंको देखा है। उनकी सफाई, उनके प्रबन्ध, उनके नियम कितने अच्छे होते हैं; उनकी मैं प्रशंसा नहीं कर सकता। उनके नौकरोंमें आज्ञा-पालन करनेका इतना अच्छा ढङ्ग पाया जाता है कि देखकर प्रसन्नता होती है। उनके बच्चे कितने

सुन्दर होते हैं, कितने सुशील होते हैं और कितने होनहार होते हैं। इसको वही जानते हैं, जिन्होंने उनको देखा है। उनकी स्त्रियोंमें कितनी शिक्षा होती है, कितनी सभ्यता होती है और उनमें कितनी शिष्टता और योग्यता होती है, इसको बताया नहीं जा सकता। उनके घरोंका सुख, उनके परिवारोंका आनन्द सच्चे स्वर्गका आनन्द होता है। घरोंका आदर्श यही होना चाहिए।

मेरा ऐसा विश्वास है कि हीरा, तुम अपने घरको इसी प्रकार बना सकती हो। तुमको तुम्हारे घरमें सभी प्रकारके अधिकार हैं। पिताजी और मां तुम्हारे अनुकूल ही हैं। तुम्हारी सभी बातोंसे वे बहुत प्रसन्न हैं। इसीलिये मैं चाहता हूं कि तुम अपने घरको एक आदर्श घर बनाओ। और इतना सुन्दर बनाओ कि बड़े-बड़े आदमी तुम्हारे घरको देखने आवें। और तुम्हारे घरको देव-मन्दिर समझकर, सुन्दर भवन समझकर तुम्हारी योग्यताकी प्रशंसा करें।

बहुत देरसे तुम्हें मैं यह पत्र लिख रहा हूँ। बन्द करनेकी इच्छा तो नहीं होती, लेकिन थक गया हूँ। इसलिए बन्द करता हूँ। अभी तक तुम्हारा पत्र नहीं मिला। शीघ्र ही भेजनेकी कोशिश करना।

तुम्हारा—

प्रमोद

तुम्हारे जीवनका उद्देश्य क्या है!

—:*:—

कैलास, कानपुर

३।५।३०

मेरी सर्वस्व प्यारी हीरा,

तुम्हारा पत्र मिला, पढ़कर प्रसन्न हुआ। संयोगकी बात, जिस दिन मैंने पत्र भेजा है, उसी दिनका लिखा हुआ तुम्हारा पत्र भी है। ऐसा मालूम होता है कि यहाँपर बैठकर मैं तुमको पत्र लिख रहा था और वहाँ बैठी हुई तुम मुझको पत्र लिख रही थी। पत्र भेजे जानेपर यहाँ तुम्हारा पत्र मिलता है और वहाँ मेरा पत्र तुम्हें मिला होगा।

तुमने अपने पत्रमें मेरे पत्र न भेजनेकी शिकायत की है और मैंने अपने पत्रमें इसी बातकी तुम्हारी शिकायत की है। तुम्हारा

पत्र पानेके पहले मैं तुमको अपराधी समझता था, परन्तु अब सोचता हूँ, अपराधी कौन है ? तुम्हारा पत्र पढ़ जानेके बाद बहुत देर तक मैं इसी बातको सोचता रहा। लेकिन अब मैं अपनी भूलको स्वयं स्वीकार करता हूँ। मेरी समझमें भी यह बात आ रही है कि कानपुर आकर मुझे अपने कुशलपूर्वक पहुँचनेका पत्र भेजना ही चाहिए था।

अपनी भूल स्वीकार कर लेनेके बाद भी मुझे संतोष नहीं होता। बहुतसे लोग बड़ी आसानीसे कह देते हैं कि मुझसे भूल हो गई। मैंने यह भी देखा है कि इस प्रकार कहनेवाले आदमी अपनी इस बातके अभ्यासी हो जाते हैं, लेकिन मुझे यह पसन्द नहीं है। मुझे ऐसा जान पड़ता है कि भूल होना बड़ी लज्जाकी बात होती है। इसलिये सैकड़ों बातें बनानेके बाद भी भूल स्वीकार करनेकी मेरी हिम्मत नहीं पड़ती। मेरा मतलब यह नहीं है कि भूल करके भी मैं अपनी भूलको मानता ही नहीं। बात यह है कि भूल करना किसी जिम्मेदार आदमीका काम नहीं। मुझे ऐसा जान पड़ता है कि जो अपनी भूलको बहुत जल्द स्वीकार कर लेते हैं, वे बहुत निर्लज्ज होते हैं। मैं इस निर्लज्जताको बहुत बुरा समझा हूँ। इस-लिए सदा उस प्रकारकी बातोंसे बचा रहता हूँ और कोशिश करता हूँ कि कभी कोई काम मुझसे ऐसा न हो, जिसके लिए मुझे कहना पड़े कि मुझसे भूल हो गई।

तुम्हारी शिकायत करनेपर मुझे इस बातका खयाल जरूर हुआ कि यहाँ आकर मुझे पत्र भेजना चाहिये था। इसलिए मुझसे

भूल हुई। परन्तु इसके लिये भी मेरी आत्मा तैयार नहीं थी, इस लिए मेरे मनमें बारबार यह बात उठती रही कि यह भूल मुझसे कैसे हुई ? जब मैं पढ़ता था, उस समय यदि कोई अध्यापक मेरी गलती पकड़ते तो मैं अनेक प्रकारके विवाद करके अपनी भूलसे बचनेकी कोशिश करता था। इस बातके लिये मैं प्रसिद्ध हो गया था कि मैं अपनी भूल नहीं मानता। यद्यपि ऐसी बात नहीं थी, मुझे कभी अपनी भूलके लिये लज्जित न होना पड़े, इसलिये मैं अपनी बातों और कामोंमें पहले ही से उनका ख्याल रखता था। इस पर भी मुझसे कुछ ऐसी बातें हो ही जाती थीं, जिससे मैं पकड़में आ जाता था।

जब कोई मेरी भूल पकड़ता तो मैं उसे सहजमें स्वीकार न करता। इसका यह मतलब नहीं है कि मैं झूठसे इन्कार करता। मतलब यह है कि यदि उस भूल होनेका कोई जबरदस्त कारण है तो ऐसी दशामें भूल करने पर भी मैं अपने आपको बहुत अपराधी न समझता। मेरी यह आदत घटी नहीं, बल्कि बढ़ गई है और अबतक यह दशा है कि इस प्रकारकी कोई बात पैदा होने पर मैं सोचा करता हूं कि यह भूल हुई कैसे ?

लोग सहज ही इस बातको कह देते हैं कि मनुष्यसे ही भूल होती है, मैं इस बातको नहीं मानता। मेरी समझमें नहीं आता कि भूल हो कैसे जाती है ? मैं स्वयं अपने लिये भी यही बात समझता हूँ और दूसरोंके लिये भी। कुछ कारण पड़नेपर जहाँ तक भूलका हो जाना स्वाभाविक है, वहीं तक मैं उसको मानता हूँ

और साथ ही यह भी मानता हूँ कि किसी विशेष कारणसे भूल होनेपर भी, उस भूलका करनेवाला अपराधी नहीं है।

मेरी यह बहुत पुरानी आदत है। एक छोटी-सी बात पर मैं न जाने क्या लिख गया। मैं बताना केवल यह चाहता था कि भूल मनुष्यसे न होनी चाहिए। जिन भूलोंका होना स्वाभाविक है, *अथवा कुछ खास परिस्थितियोंमे जिनका होना सम्भव है*, वे क्षमा के योग्य हैं। घरसे आकर मैं तुमको पत्र नहीं भेज सका। मैं इस बातको मानता हूँ कि पत्र तो मुझे भेजना चाहिये था, लेकिन भेजता कैसे, मेरे प्राण तो तुम्हारे ऊपर रखे थे। प्रत्येक घड़ी मैं तुम्हारी ही बात सोचता था, दफ्तरमे काम करता था, लेकिन चित्त कहीं अन्यत्र था शामको घूमने जाता था तो तुम्हारी बातों को सोचा करता था। ऐसा जान पड़ता था, मानो तुमसे बातें कर के अभी-अभी आ रहा हूँ। दिनमें अनेक बार मन चञ्चल होता था, हृदयमे एक दाह सी उठती थी और उसी दाहमें तुम्हारे पत्रको पाकर चित्तकी शान्ति और शीतलता को प्राप्त करनेका अनुभव करता। अपनी इन अवस्थाओंमे मैं केवल तुम्हारे पत्रका ही रास्ता देखता। मैं यह सोच ही न सका कि मेरे पत्रका रास्ता तुम देखती होओगी। यद्यपि मेरे पत्र न भेजनेका कारण है, फिर भी मुझे इस बातका दुःख है कि तुम्हें उसके लिये चिन्तित रहना पड़ा।

तुमने अपने पत्रमे लिखा है—"मेरे हृदयमें बड़ी-बड़ी अभिलाषाएँ हैं। मैं अपने भविष्य जीवनके न जाने क्या-क्या सपने देखा करती हूँ। तुम्हारे साथ विवाह होनेके कारण मैं अपना बहुत

बड़ा भाग्य समझती हूँ, मुझे ईश्वर कुछ बनाना चाहता है। उस की इच्छा है कि मैं अपना भविष्य जीवन बहुत ऊँचा बना सकूँ। इसलिए, उसने तुम्हारे हाथोंमें इस नाचीजको सौंपा है! जिस प्रकार तुमने मुझे बनानेकी कोशिश की है, मेरा विश्वास है कि उस प्रकार किसी स्त्रीका पति अपनी स्त्रीको बनानेकी कोशिश न करता होगा। इसलिए मैं अपने आपको बहुत सौभाग्यवती समझती हूँ।

"मेरी बड़ी इच्छा है कि मैं अपने जीवनमें कुछ बन सकूँ। स्त्री-जीवनका जो आदर्श होता है और स्त्रियोंमें जो अच्छाइयाँ होती हैं, मैं सचमुच ही चाहती हूँ कि वे मुझमें सब पाई जायँ। मैं सीता और सावित्रीके जब चरित्र पढ़ती हूँ तो सोचा करती हूँ कि अब हम लोगोंमें सीता और सावित्री पैदा क्यों नहीं होतीं? प्रिय! तुम मुझे जितना बनाना चाहते हो, बनाओ, मैं तुमपर विश्वास रखती हूँ, तुम जैसा कहोगे, मैं वैसा ही करूँगी, तुम जैसा बनाओगे, मैं वैसा ही बनूँगी।'

प्रिय हीरा, तुम्हारे शब्दोंमें इतनी मधुरता है, इतनी कोमलता है कि जिसको मैं बता नहीं सकता। जिसने तुमको कभी नहीं देखा, वह तुम्हारे पत्रोंको पढ़कर, तुम्हारे सुकुमार जीवनका अनुमान लगा सकता है। मुझे पाकर तुम सौभाग्यवती बनी हो और तुम्हें पाकर मैं सौभाग्यवान बना हूँ। यह बात मैं तुम्हारी प्रसन्नता के लिए नहीं कहता, तुम्हें स्मरण होगा, बहुत दिन पहलेकी बात है, तुम्हें आये हुए एक वर्षसे ज्यादा न हुआ होगा, जब पिताजीने तुम्हारे सम्बन्धमें कहा था, जितनी सुन्दर और सुशील बहू हमें

मिली है, उतनी किसी दूसरेको न मिली होगी। हीरा! यह बात बिल्कुल सत्य है। मैं तो कहता हूँ कि जिस जातिमें मैंने जन्म लिया है, उस जातिमें किसीके घर भी हीरा! तुम्हारे समान लड़की न आई होगी। ईश्वरसे प्रार्थना करता हूँ कि वह मेरे इस गर्वको सहन करे।

तुम अपने जीवनमें जितनी उन्नति करना चाहती हो, मैं उससे भी अधिक तुमको उन्नत बनाना चाहता हूँ। आज-कल सीता और सावित्री नहीं पैदा होतीं, यह बात नहीं है। पैदा होती हैं और तुम्हारे समान लड़कियाँ ही सीता और सावित्री बनती हैं। मुझे याद है, बहुत पहले तुमने अपने किसी पत्रमें लिखा था, तुम्हारे समान अब भी राम पैदा होते हैं, परन्तु अब सीता पैदा नहीं होतीं। हीरा! मैं तुम्हारी इस बातका क्या जवाब दूँ, मैं अपने मुँहसे तुम्हारी क्या प्रशंसा करूँ। मैं तुमको सुनानेके लिए नहीं कहता। जो सत्य है उसको कहता हूँ कि तुम्हारे समान ही आज भी भारतमें सीता और सावित्री जैसी स्त्रियाँ जन्म लेती हैं और उन्हींके सत्य-धर्मपर भारतकी मान-मर्यादा जीवित है।

जीवनका उद्देश्य—मुझसे और तुमसे अनेक बार बातें हुईं और आज इस पत्रमें भी मैं तुमको लिख रहा हूँ कि तुम अपने जीवनमें जिस मार्गकी ओर बढ़ना चाहती हो, सबसे पहले उसका निश्चय कर लो। इसकी सबसे पहले आवश्यकता है। जीवनके अनेक मार्ग हैं, अनेक रास्ते हैं। वे सभी रास्ते एक दूसरेसे अलग-अलग हैं। सभीके रास्ते एक नहीं होते। सभी लोग एकही रास्ता पसन्द नहीं करते। कोई किसी रास्तेको पसन्द करता है, कोई किसीको।

यह तो तुम भी देखती होओगी कि कोई वकील होता है, कोई डाक्टर होता है, कोई व्यापार करता है, कोई नौकरी करता है, कोई लेन-देन करता है, कोई जमींदारी करता है, कोई लेखक होता है, कोई प्रकाशक होता है। इस प्रकार जीवनके सैकड़ों-हजारों रूप हैं। खाना, पीना, सोना, जागना, पहनना, ओढ़ना यह तो सभीके साथ है। लेकिन इन बातोंके साथ-साथ जीवनके जो अन्य मार्ग हैं, उनमें कौन किस मार्गको पसन्द करता है, इस बातका बिना निश्चय किये हुए कोई किसी मार्गमें आगे नहीं बढ़ सकता।

हीरा, इस बातको तुम और भी समझ लो। मैं कानपुरमें हूँ। यहांसे मैं कहीं जाना चाहता हूँ, लेकिन जबतक इस बातका निश्चय न हो जाय कि मुझे कहां जाना है, तबतक मैं घरसे निकल कर कहां जा सकता हूँ ? यहांसे बनारस, देहली, लखनऊ, झांसी आदि-आदि शहरोंको अलग-अलग रास्ते गये हैं, उनमें कहां जाना चाहता हूँ, इस बातका मुझे पहले निश्चय कर लेना चाहिये। इसी प्रकार मनुष्य अपने जीवनमें अनेक प्रकारकी तैयारी कर सकता है। लेकिन सबसे पहले उसको इसका निश्चय कर लेना होगा कि मुझे अपने जीवनमें क्या होना है।

अपने घरमें रहना, पढ़ना-लिखना, धार्मिक पुस्तकोंका अध्ययन करना और सुखपूर्वक स्त्री-जीवन बिताना, यह तो सभी स्त्रियों का कर्त्तव्य है, इसके सिवा जीवनमें और आगे बढ़नेके लिए जब तुम विचार करोगी, तो तुमको तरह-तरहके मार्ग दिखाई देंगे। अपने घरको अच्छेसे अच्छा बनाना, अपने और अपने परिवारके

स्वास्थ्यको ठीक रखनेकी कोशिश करना, बच्चोंका पालन-पोषण करना, घरमें आनेवाले स्त्री-पुरुषोंके साथ आदर पूर्वक व्यवहार करना, गरीबों और दुखियोंकी सहायता करना, अपनेसे बड़ोंका आदर करना, छोटों के साथ सहानुभूति रखना आदि बातों का पालन करना तो सभीका कर्तव्य है और इन बातों की सभीको समान रूपसे आवश्यकता है।

लेकिन, इन सभी बातोंके बाद स्त्री अपने जीवनमें और भी आगे बढ़ सकती है। वह अपने जीवनमें अध्यापिका हो सकती है। लेडी डाक्टर हो सकती है, गाने और बजानेमें यश प्राप्त कर सकती है। चित्रकार और लेखक हो सकती है। धर्म और ज्ञानकी प्रचारक तथा वक्ता बन सकती है। इसी प्रकार और बहुत-सी बातों में वह विशेषता प्राप्त कर सकती है। लेकिन इन सभी बातों के मार्ग एक दूसरेसे अलग-अलग हैं। जिसको जो मार्ग पसन्द हो, उसको उस मार्गका निश्चय कर लेना चाहिये।

इस प्रकार जीवनका उद्देश्य निश्चय कर लेना सबसे पहले आवश्यक है। यहाँ पर एक बात मैं और बताना चाहता हूँ और वह बात बहुत महत्त्वपूर्ण है। अपने जीवनके उद्देश्यका निर्णय करने के पहले इस बातको खूब सोच-विचार लेना चाहिये, कि हमको पसन्द क्या है। यह अत्यन्त आवश्यक है कि अपने जीवनका उद्देश्य अपनी इच्छाके अनुसार हो। ऐसा न होना चाहिये कि हमारी इच्छा कुछ और है, हमारी रुचि दूसरी बातों में है, लेकिन हमें करना कुछ और ही पड़ता है। अक्सर देखा गया है, रुचिके

विरुद्ध जब किसीसे कोई काम कराया जाता है, तो उससे कुछ होता नहीं है। इस प्रकारके कितने ही उदाहरण देखे जाते हैं। इसी बातको लेकर अनेक पुस्तकें लिखी गयी हैं। उनमें बताया गया है कि रुचिके विरुद्ध किसीसे कोई काम न लेना चाहिए।

उद्देश्यकी सफलता—जब अपने उद्देश्यका निश्चय हो जाय, जब अपने आपको यह बात मालूम हो जाय कि हमको किस मार्ग पर चलना है, तो उसके बाद अपने आपको उसीके अनुकूल बनाना चाहिए। मान लो, कि कोई मनुष्य चित्रकार होना चाहता है, तो उसको चाहिये कि अपनी सारी शक्तियाँ चित्रकार बनानेमें ही लगा दे। वह जितना भी अध्ययन करे, चित्रकारीके सम्बन्धमें ही अध्ययन करे। चित्रकारोंके बीचमें ही रहनेकी चेष्टा करे।

कुछ लोगोंमें यह भी दोष होता है कि वे कभी कुछ करने लगते , कभी कुछ। इस प्रकारके अस्थिर विचारोंका यह नतीजा होता कि वे कभी कुछ नहीं हो पाते। अपने उद्देश्यकी सफलताके लिये ै अत्यन्त आवश्यक है कि हमने जिस कामको अपनाया है, सका महत्त्व दिन पर दिन हमारे मनमें बढ़ता जाय। कभी-कभी ा होता है कि किसी एक विचारका आदमी दूसरे विचार वालोंके वमें बैठता है और उनकी बातें सुनता है, तो उसके हृदयमें दूस- : विचारोंका प्रभाव पड़ता है। और वह अपने कामों और चारोंको छोटा समझने लगता है। इस प्रकारके जो आदमी होते उनके हृदय बहुत कमजोर होते हैं। उनके विचार बहुत अस्थिर हैं, ऐसे आदमियोंकी पहचान यह है, कि वे किसी भी बातपर

बहुत शीघ्र तैयार हो जाते हैं और थोड़े ही समयके भीतर उनकी वह तैयारी न जाने कहाँ उड़ जाती है। ऐसे आदमियोंके जीवन का या तो कोई उद्देश्य ही नहीं होता और यदि थोड़ा-बहुत होता भी है, तो उसकी सफलतामें बड़ी कठिनाई पड़ती है।

जिनके विचार दृढ़ होते हैं, जो अपनी बातोंमें इधरसे उधर नहीं होते, उन्हें अपने जीवनमें अवश्य सफलता मिलती है। इसलिए किसी भी कामको अपनानेके पहले उसके सम्बन्धमें खूब सोच-विचार लिया जाय, उसके बाद सदा अपने मार्ग पर ही चलनेकी चेष्टा की जाय।

जिस प्रकारका जीवन हमें बनाना हो, उसी प्रकारके मनुष्योंमें अधिक उठना-बैठना चाहिए। उनके बीचमें ही अधिक रहनेकी कोशिश करनी चाहिए। उनमेंसे जिन लोगोंने यश और गौरव प्राप्त किया हो, जिनकी सफलताको सब लोग स्वीकार करते हों, उनकी एक-एक बात जाननेकी कोशिश करनी चाहिए। और अपना एक-एक काम उन्हींके अनुसार करना चाहिए।

हीरा, मैंने जो बातें ऊपर लिखी हैं, तुम उन पर विचार करो और उन्हींके अनुसार बननेकी चेष्टा करो। इन कामोंमें तपस्या करनी पड़ती है और बिना तपस्याके इस प्रकारकी कोई सफलता नहीं मिलती। तुम यदि कुछ होना चाहती हो, तो तुमको तपस्वी बनना होगा। तपस्या ही मनुष्य-जीवनको साधारण स्थितिसे उठाकर महान् बनाती है।

तुम्हारे मनमें अनेक प्रकारकी बातें उठा करती हैं। यह ठीक है, कि तुम सभी बातोंमें अपनेको श्रेष्ठ बनाना चाहती हो यह तो

होना ही चाहिए लेकिन उसके और आगे चलकर यदि तुमको ख्याति प्राप्त करनी है, तो तुमको जीवनका कोई एक मार्ग ग्रहण करना होगा, वह मार्ग ऐसा होना चाहिए, जो तुम्हारी रुचिके बिल्कुल अनुकूल हो। यह निश्चय करना तुम्हारा काम है।

मेरी इच्छा है कि तुम अपने जीवनमें आगे बढ़ो और संसारके बड़ेसे बड़े कामोंको कर सको। इस प्रकार बननेके लिए तुमको तपस्या करनी होगी। अपना उद्देश्य स्थिर करके सदा उसी ओर अपने पैर बढ़ाने होंगे। ऐसे कामोंमें अनेक बाधाएँ पैदा होती हैं। जीवनकी कोई भी महान् सिद्धि कठिनाइयों और विघ्नोंसे खाली नहीं होती। इसलिए मैं यह तो नहीं कह सकता कि तुम्हारे सामने कोई बाधा नहीं है। हाँ, यह अवश्य कह सकता हूँ, कि मैं तुम्हारे जीवनका बाधक नहीं, सहायक हूँ। तुम जो कुछ करना चाहो, करो। मैं तुम्हारी सहायता करूँगा। मुझे जो कठिनाइयाँ झेलनी पड़ेंगी, मैं उनको अपने सिर माथे पर लूँगा। तुम अपने मार्गपर आगे बढ़ो, उस मार्गमें जो काँटे होंगे, उनको मैं अपने हाथोंसे साफ करूँगा। तुम्हारे मार्गको सुगम बनानेकी चेष्टा करूँगा।

हमारे माता-पिता यद्यपि तुम्हारे अनुकूल हैं और तुमसे प्रसन्न हैं, फिर भी वे पुराने विचारोंके हैं। स्त्रियोंकी नयी जागृतिसे वे परिचित नहीं हैं। वे तो यही समझते हैं कि घरका काम-काज करना अपने बड़ोंकी सेवा करना और घरके भीतर चुपके पड़े रहना ही स्त्रीका काम है। इसके आगे और कुछ करना, वे स्त्रियोंके लिए आवश्यक नहीं समझते। आज सभी देशोंमें शिक्षा और सभ्य-

वामें स्त्रियाँ जो बढ़ रही हैं, इसको ओर वे कभी देखते नहीं हैं और जो कुछ सुनते जानते हैं उसको शायद वे अच्छा नहीं समझते।

मैं जानता हूँ कि मेरे घर आकर, तुमने बहुत समझदारीसे काम लिया है। तुमने पिताजी और मांके स्वभावको समझनेकी चेष्टा की है और जितना उनको सहन हुआ है, उतनाही तुमने व्यवहार किया है, फिर भी मुझे थोड़ा-बहुत मालूम है कि वे तुम्हारे अधिक पढ़ने-लिखनेको पसन्द नहीं करते। घरके छोटे-मोटे कामोंमें साधारण घरोंकी स्त्रियोंकी भाँति तुम लगी रहो, वे यही चाहते हैं। उनको यह बातें तुमसे छिपी नहीं रहीं। लेकिन तुमने कभी उनकी शिकायत नहीं की। तुम्हारी इस बातसे मुझे बहुत प्रसन्नता हुई है। तुम्हारी यह महानता और गंभीरता ही तुम्हारे भविष्य-जीवनके गौरवकी सूचक है।

मुझे डर है कि माता-पितासे कहीं कुछ विरोध न खड़ा हो जाय, मैं ऐसा नहीं चाहता, लेकिन मेरा यह डर झूठा नहीं है। इसलिए मैं पहलेसे ही तुमको एक उपाय बताता हूँ। तुम्हारे पास जो *पुस्तकें हैं और जिनसे तुमको संसारकी उन्नत स्त्रियोंके सम्बन्ध* में बहुत-सी बातें जाननेको मिली हैं, उन्हीं बातोंको तुम छुट्टीके समय मांको सुनाया करो। यह मैं तुम्हारे ही ऊपर छोड़ देता हूँ, कि तुम किस ढंगसे उनको सुनाओ। लेकिन तुम्हारे कहने और सुनानेका ढंग तथा क्रम ऐसा होना चाहिए. कि उनके ऊपर प्रभाव पड़े। मैं इसके सम्बन्धमें तुम्हारी परीक्षा लेना चाहता हूँ।

यदि तुम माता और पिताको अपने अनुकूल बना सको, तो तुम्हारी पूर्ण रूपसे विजय है। मैं देखता हूँ कि हमारे देशमें आज-कल बहुत-सी स्त्रियाँ शिक्षित होकर जीवनमें आगे बढ़ रही हैं। परन्तु उनके घरोंमें शान्ति नहीं, कलह है। यह कलह उनके सास-ससुर तथा घरके अन्य बड़े स्त्री-पुरुषोंके साथ है। जहाँ किसी स्त्रीके परिवारमें कोई दूसरा नहीं है और केवल स्त्री-पुरुषही रहते हैं, वहाँ भी शान्ति नहीं है। पुरुषको स्त्रीसे असन्तोष है और स्त्रीको पुरुषसे असन्तोष है। इस प्रकार की स्त्रियोंकी उन्नतिको मैं उन्नति नहीं मानता जो अपने घरमें ही शान्ति नहीं रख सकती, वे संसारमें क्या कर सकेंगी ? स्त्रीका जन्म शान्ति पैदा करनेके लिए हुआ है। अशान्ति और असन्तोष पैदा करनेके लिए नहीं।

यह भी मैंने देखा है कि शिक्षा पाकर जो स्त्रियाँ घरके बंधनों को तोड़ कर आगे बढ़ती हैं, अपने सास-ससुर जेठ-जेठानी, आदि किसीकी परवाह नहीं करतीं। यह लिखते हुए मुझे लज्जा मालूम होती है, कि वे अपने पतियोंकी भी परवाह नहीं करतीं। यह सब बातें कलंकपूर्ण हैं। ऐसा करनेसे न घरमें शान्ति पैदा हो सकती है और न देश और समाजमें। मैं यह मानता हूँ, कि स्त्रियोंके आगे बढ़नेमें बाधा पैदा करनेवाले, उनके घरके लोग हो सकते हैं; परन्तु उनकी आंखोंमें धूल झोंककर आगे बढ़नेका मार्ग कोई आदर्श मार्ग नहीं है आदर्श तो यह है कि अपने विरोधियोंको अपने अनुकूल बनाया जाय। इसके लिये कठिनाइयोंका सामना करना पड़ता है। और कहीं-कहीं पर तो इतने कष्ट सहन

करने पड़ते हैं, जो अत्यन्त भयानक होते हैं। परन्तु इस आदर्श-मार्गका फल स्थायी शान्ति और सन्तोष होता है। इसीमें घरका देशका और मनुष्य समाजका कल्याण होता है।

हीरा, पत्रको पढ़कर विचार करना और जहाँ तक हो सके, शीघ्र उत्तर लिखना। मैं प्रसन्न हूँ। अपना कुशल समाचार, सब कुछ लिखती रहना। तुमको मेरा प्यार, माताको चरण स्पर्श।

तुम्हारा—
प्रमोद

मनुष्यकी उन्नतिके तीन साधन

———:o:———

कैलाश, कानपुर
१६।५।३०

सुन्दरी, हीरा,

तुम्हारा पत्र मिला। पढ़कर परम सन्तोष हुआ। तुमने अपने इस पत्रको जितना ही विस्तृत बनानेकी चेष्टा की है, उतनी ही बुद्धिमानीके साथ लिखनेकी भी कोशिश की है। पत्रके आरम्भसे ही जिन बातोंको तुमने उठाया है, वे बड़ी ही भयानक हैं। जैसे ही मैंने उनका पढ़ना आरम्भ किया, वैसे ही मेरे मनमें एक प्रकारकी हलचल-सी होने लगी। ऐसा जान पड़ने लगा, जैसे तुम्हारे इस पत्रसे हृदयको बेचैन करनेवाला कोई समाचार मिलनेवाला हो।

तुम्हारे साथ मुझे इतने दिन हो गये, परन्तु तुमने मुझसे कभी किसीकी निन्दा नहीं की। पिताजी और माँकी तुमने सदा प्रशंसा

ही की है। यह ठीक है कि पिताजी सीधे-सादे आदमी हैं, परन्तु वे कुछ बातोंमें बिगड़ने वाले भी बहुत हैं। यदि उनकी इच्छाके विरुद्ध कोई चले तो उनको सहन नहीं होता। कोई पराया आदमी ही क्यों न हो, यदि उनकी समझमें कुछ अनुचित बातें होंगी तो वे उसको अनेक बार बुरा-भला कहेंगे। मैंने तुम्हें बताया है कि वे पुराने विचारोंके आदमी हैं।

पिताजीके साथ तुमने बड़ी सावधानीसे काम लिया है। मुझे टोल-पड़ोसकी, स्त्रियोंसे कभी-कभी पिताजीकी निन्दा सुननेको मिली। उसे मुझे मालूम हुआ है कि पिताजी तुमपर कभी-कभी अनुचित दोषारोपण करते रहते हैं। तुमने उनके सम्बन्धमें कभी बुरा माना, यह बात मुझे तुमसे जाननेको नहीं मिली। मैं यह भी सोचता हूँ कि पिताजीकी बातोंमें, उनका विशेष अपराध नहीं है। उनके जीवनमे पुरानी बातोंका बहुत प्रभाव है। वे अभी तक उन्हीं को मानते आ रहे हैं, जिनमें स्त्रियोंको, घरकी बहू-बेटियोंको दबाकर रखा जाता था। उनके व्यवहार-बर्तावमें, काम-काजमें, उठने-बैठनेमें, सोने-जागनेमें, खेलने-कूदनेमें कठोर शासन किया जाता था। उनके विचारमें स्त्रियोंके साथ यह व्यवहार इसलिए नहीं किया जाता कि स्त्रियोंको कष्ट पहुँचे, बल्कि इसलिए किया जाता है, जिससे कोई खराबी न पैदा हो।

मैं पिताजीकी बातोंपर, यहाँ अधिक विचार नहीं करना चाहता। केवल इतना ही बतलाना चाहता हूँ कि बहुत समयसे स्त्रियोंके साथ जो अनुचित व्यवहार होते चले आ रहे हैं, पिताजी

पर उन्हींका प्रभाव है। इतना सब होनेपर भी तुमने उनसे प्रशंसा पायी है, यह तुम्हारे लिए सौभाग्यकी बात है।

तुम्हारे इस पत्रसे मालूम हुआ कि तुम्हारी अनेक बातोंसे तुमसे वे नाराज होते रहते हैं। लेकिन तुमने कुछ बुरा नहीं माना। उनके कुछ भी कहनेपर तुमने हँस दिया है। साथ ही जरूरत पड़ने पर ऐसे उत्तर दिये हैं, जिनसे पिताजीका हृदय पानी-पानी हो गया है। इस प्रकारकी बातेंकि अनेक उदाहरण तुमने अपने पत्रमें लिखे हैं। जिनसे मैं क्या, जो कोई सुनेगा, वही तुम्हारी तारीफ करेगा।

तुम्हारे पत्रसे यह भी मालूम है कि अनेक ऐसे मौके आये, जिनमें पिताजीने तुमको डाँटा-डपटा। लेकिन उसी समय माँ ने तुम्हारी तरफ़दारी की। माँ के विचारोंको बदलनेके लिए जिस प्रकार तुमने कोशिश की है, वह बहुत ही सुन्दर है। मैंने अपने पिछले पत्रमें इस प्रकारकी बातोंके लिए तुमको एक-दो उपाय बताये थे, लेकिन मैं जानता नहीं था कि तुम उस प्रकारके कितने ही उपाय बहुत पहलेसे काममें ला रही हो। यह प्रसन्नताकी बात है।

प्राचीनकालकी स्त्रियोंके जीवन-चरित्र सुना सुनाकर तुमने माँ के हृदयमें यह बात बिठा दी है कि उस समय स्त्रियाँ बहुत विद्वान् होती थीं। सभी प्रकारकी शिक्षा पाती थीं। उस समय वे घरके काम-काज तो करती ही थीं, बाहरकी सभी बातोंका ज्ञान भी रखती थीं, राजनीतिकी पण्डित होती थीं। बड़े-बड़े पण्डितोंसे धर्म पर विवाद करती थीं। इन बातोंको सुन-सुनकर माँके विचारोंमें बड़ा परिवर्तन हो गया है, यह सुनकर प्रसन्नता हुई।

इस प्रकार माँ पर अपना अधिकार जमा लेनेके बाद, तुमने और भी आगे क़दम बढ़ाया है। दूसरे देशोंकी शिक्षित स्त्रियाँ किस प्रकार रहती हैं; अपने जीवनमें किस प्रकार उन्नति करती हैं, उनकी शिक्षा कैसी होती है; जीवनकी सभी बातोंमें वे किस प्रकार ज्ञान प्राप्त करती हैं, आदि-आदि बातें सुना-सुनाकर तुमने माँ को तो अपने अनुकूल बना ही लिया है। ये सब बातें मुझे पहले मालूम न थीं। पत्रके अन्तमें पहुँचकर मुझे बहुत सन्तोष हुआ, लेकिन पत्रके आरम्भमें मैं कुछ घबराहट-सी अनुभव करने लगा था। सोचता था, न जाने तुम क्या सुनानेवाली हो।

मैं यहाँपर एक बात और लिखना चाहता हूँ। उसके लिखने की कोई बड़ी आवश्यकता तो नहीं है, लेकिन जी नहीं मानता। इसलिये लिखे देता हूँ। मेरे मनके भावोंमें, तुम्हारे साथ बहुत-कुछ परिवर्तन हो रहा है। मैं पहले रात-दिन तुम्हारे जुदा रहनेकी बातको ही सोचा करता था। उस समय तुमसे मिलनेकी इच्छा रहा करती थी। ऐसा जान पड़ता था कि उससे अधिक सुख मेरे सामने दूसरा कुछ है ही नहीं। मेरी वह इच्छा अब भी बहुत अंशों में इस प्रकार है। लेकिन उसके भीतर एक दूसरा सूक्ष्म प्रकाश पैदा हो गया है। हीरा, तुम सोचोगी, वह क्या है। मुझे ऐसा जान पड़ता है कि यदि मैं किसी भी दशामें कहींपर भी रहकर तुम्हारे जीवनको ऊँचा बना सकूँ तो इसके बराबर मेरा सुख दूसरा और कोई नहीं हो सकता!

यद्यपि तुम्हारे पास न रहनेके कारण, मेरे हृदयमें एक पीड़ा-सी होती रहती है, लेकिन मैं अपनी इस पीड़ाको अपने इस सन्तोष में बदलनेकी चेष्टा कर रहा हूँ, जिसमें मैं तुमको कुछ बनानेका उद्योग करता हूँ। जब मैं शिक्षित और प्रशंसित स्त्रियोंके चित्र देखता हूँ, तो मेरे हृदयमें ईर्षाका भाव जाग्रत होता है। मैं सोचने लगता हूँ ईश्वर, वह दिन कितनी दूर है, जब इसी प्रकार हीराके सुन्दर चित्र प्रकाशित होंगे। मैं मन ही मन उन प्रसिद्ध स्त्रियोंके साथ तुम्हारी तुलना करने लगता हूँ, और इस नतीजे पर पहुँचकर मुझे बड़ी प्रसन्नता होती है कि तुम्हारी अनेक बातें, तुम्हारे अनेक गुण किसी दूसरी स्त्रीसे नहीं मिलते।

समयका उपयोग—थोड़े समयके भीतर मनुष्य अपनी बड़ीसे बड़ी उन्नति कैसे कर सकता है, इस पर मैंने बहुत विचार किया है। साथ ही मैंने यह भी जाननेकी कोशिशकी है कि ऐसे कौनसे उपाय हो सकते हैं, जिनके द्वारा मनुष्य बड़ेसे बड़ा आदमी बन सकता है। हीरा, यह सब तुम्हारे लिए मुझे सोचना पड़ा है। मुझे खुशी यह है कि मैंने उन तत्वों और साधनोंको ढूँढ़ निकाला है, जो मनुष्यमें अमृत पैदा करते हैं।

इन बातोंके खोजनेके लिए मुझे महात्माओं और महापुरुषों के जीवन चरित्रोंको टटोलना पड़ा है। मैंने उनके जीवनकी घटनाओंको पढ़कर, यह जाननेकी चेष्टाकी है कि उनके जीवनमें कौन सी विशेषताएँ थीं, जो वे इतने बड़े महात्मा बन सके। इस बातको समझनेके लिये मुझे क्या-क्या करना पड़ा है, कितना परिश्रम करना

जिन्दगीमें जितने वर्ष काम करनेके थे, उनमेंसे उसने पाँच वर्ष खो दिए। अब यह इन पाँच वर्षोंको यदि प्राप्त करना चाहे तो उसका क्या उपाय है ?

इसलिए हीरा, प्रत्येक मनुष्यको अपने जीवनमे यह मन्त्र लेना चाहिये कि अपनी जिन्दगीकी एक घड़ी भी व्यर्थ मत जाने दे। प्रत्येक समय कुछ न कुछ काम करते रहो। समयका मूल्य पहचानो और जिस दिन तुम्हारा एक घण्टाभी व्यर्थमें चला जाय, उस दिन, उस एक घण्टेके लिए इस प्रकार रंज करो जैसे तुम्हारे सैकड़ों रुपये खो गये हों। क्या किसी मनुष्यके व्यर्थमे रुपये खोते रहते हैं ? फिर अपने मूल्यवान समयको मनुष्य क्यों खोया करता है ? इसका उत्तर क्या यही नहीं है कि वह उसका मूल्य नहीं समझता।

हमारे जीवनका सबसे बड़ा दुर्भाग्य यह है कि हम समयको नहीं पहचानते। सच्ची बात तो यह है कि समयके समान सस्ती चीज ही हमारे जीवनमें कोई नहीं है। हम अपने घरकी मिट्टीके टुकड़ोंको व्यर्थ फेंक देनेमें सङ्कोच करते हैं, ईंटके रोडोंको भी हम लोग जुगा-जुगाकर अपने घरोंमें रखते हैं। लेकिन समयको कितनी बेहरमीके साथ हम लोग खोते हैं, इस पर क्या कभी कोई विचार करता है ? सैकड़ों नहीं, हजारों नहीं, शायद लाखोंमें कोई एक-आध ऐसे मनुष्य निकलते हैं, जो अपने समयका मूल्य समझते हैं और उसको कभी व्यर्थमें नहीं जाने देते। यही कारण है

कि किसी भी देशमें सभी मनुष्य महापुरुष नहीं होते। लाखों करोड़ोंमें कोई एक होता है।

हमको यदि अपने जीवनमें कुछ बननेकी अभिलाषा है, तो हमें सबसे पहले यह सीखना होगा कि हम समयका मूल्य समझें और अपने जीवनकी एक-एक घड़ी भी व्यर्थ न जाने दें। इसके साथ ही हमें इस बातका भी ध्यान रखना चाहिये कि जिन्दगीके मामूली कामोंसे अपना समय निकाल कर, सदा हम कुछ ऐसा काम करते रहें, जिससे हम एक दिन बड़ेसे बड़े आदमी बन सकें। मान लो कि एक आदमी पचीस वर्षकी उम्रका है और वह बहुत मामूली आदमी है। न तो बहुत पढ़ा-लिखा है और न उसकी कोई बड़ी हैसियत है। इस प्रकारके आदमी रोज ही अपना दो-दो चार-चार घण्टेका समय खोया करते हैं। यदि वे इस बातका निश्चय कर लें कि हम अपने रोजके कामोंसे दो घण्टेका समय निकालकर नित्य पढ़ने-लिखनेमें लगायंगे और यदि वे ऐसा सात वर्ष भी कर सकें तो समझ लेना चाहिये कि वे प्रसिद्ध विद्वानोंमें गिने जा सकते हैं, लेकिन ऐसा कौन करता है।

प्रत्येक आदमी यदि विचार करे और हिसाब लगावे तो रोज उसके घण्टे दो घंटे बरबाद हुआ करते हैं। लेकिन अपने इस समय को वह किसी काममें नहीं लगा सकता। मनुष्यकी यह साधारण कमजोरी होती है और अपनी इस कमजोरीके कारण ही, वह कुछ कर नहीं पाता। हीरा, इस कमजोरीको छोड़ देनेमें ही कल्याण है। जिस दिन मनुष्यको इन बातोंका ज्ञान हो जाय उस

पढ़ा है,यहां पर मैं यह नहीं बताना चाहता और प्यारी हीरा, तुम्हारे ऊपर अहसानका बोझ नहीं लादना चाहता। जिसे गरज होती है, वही करता है। मुझे गरज थी, इसलिए मैंने भी किया। समझीं?

हाँ तो, खोजते-खोजते मैं जिस नतीजे पर पहुँचा हूँ, उसमें केवल तीन ही बातें हैं-समय, श्रम और अनुकरण। ये तीनों ही जीवनके मन्त्र हैं। इन्हीं तीनोंको पाकर, मनुष्य बड़ेसे बड़ा महापुरुष बनता है और इन्हीं तीनों के अभावमें मनुष्यके जीवनका कोई मूल्य नहीं होता। मैं अपने इस पत्रमें इन तीनों ही बातोंको तुम्हें बतानेकी चेष्टा करूँगा।

इन तीनों बातोंमें सबसे पहले मेरे सामने है, समयका उपयोग। समयके उपयोगसे ही मनुष्य सब कुछ बन सकता है। जिसको समयका उपयोग करना नहीं आता, उसको अभागेके सिवा और क्या कहा जा सकता है। जो बड़ेसे बड़े आदमी बन सके हैं, उनके संबन्धमें यदि पता लगाया जाय तो मालूम होगा कि वे सभी समय का उपयोग करना जानते थे और उनमेंसे जो जितना अधिक समयका उपयोग कर सका, वह उतना ही बड़ा मनुष्य हो सका।

जिनके जीवनका कोई उद्देश्य नहीं होता, जिनको अपने बनने और बिगड़नेका ख्याल नहीं होता, वे व्यर्थकी बातोंमें अपना समय काटा करते हैं। किन्तु जिनको अपने जीवनमें ऊँचे से-ऊँचे काम करने होते हैं, वे कभी भूलकरभी एक घड़ीका समयभी बरबाद नहीं करते। मैंने महापुरुषोंके जीवन चरित्रोंमें पढ़ा है कि वे सदा कुछ न कुछ काम किया करते थे। कभी बेकार न बैठते थे। जिस

दिन उनका थोड़ा-सा समय भी बेकार जाता था, उस दिन उनको समयके लिये बहुत रंज होता था।

एक बड़े ग्रन्थमें मैंने पढ़ा है कि जिसको अपने समयका ख्याल है, जो अपने समयको व्यर्थ नहीं जाने देता, वह मनुष्य बहुत होनहार होता है। किसी मनुष्यके आरम्भिक जीवनमें इस प्रकारके लक्षण देखकर, उसके एकदिन बड़े आदमी होनेका प्रमाण समझा जाता है।

हीरा, सचमुचही समयके बराबर कोई दूसरा धन नहीं है। जब किसी आदमीका एक पैसा खो जाता है, अथवा कहीं गिर जाता है, तो उस मनुष्यको रंज होता है। जब उसके चार आने पैसे व्यर्थमें चले जाते हैं, तब उसको और भी अधिक रंज होता है। इसी प्रकार जब किसीके पन्द्रह-बीस रुपये बेकार चले जाते हैं, तो उसको औरभी अधिक दु:ख होता है। लेकिन जब किसीका आध घण्टा समय व्यर्थमे नष्ट होता है, तो उसका रंज क्यों नहीं होता! रुपये पैसेकी अपेक्षा समय अधिक मूल्यवान है। मनुष्यके रुपये और पैसे जो एक बार खो जाते हैं, वे फिर मिल सकते हैं, लेकिन हमारे जीवनका जो समय व्यर्थ नष्ट हो जाता है, वह समय, लाखों रुपये खर्च करने पर भी फिर नहीं मिलता। मान लो किसी आदमकी जिन्दगी सत्तर वर्षकी है, इनमेंसे आरम्भके पन्द्रह-बीस वर्ष तो उसके लड़कपनमें चले जाते हैं। उसके बाद जब उसके काम करनेका समय आता है, उन दिनोंमें यदि उसने पाँच वर्ष व्यर्थमें खो दिये तो समझ लेना चाहिए कि

जिन्दगीमें जितने वर्ष काम करनेके थे, उनमेंसे उसने पाँच वर्ष खो दिए। अब वह इन पाँच वर्षोंको यदि प्राप्त करना चाहे तो उसका क्या उपाय है?

इसलिए हीरा, प्रत्येक मनुष्यको अपने जीवनमें यह मन्त्र लेना चाहिये कि अपनी जिन्दगीकी एक घड़ी भी व्यर्थ मत जाने दे। प्रत्येक समय कुछ न कुछ काम करते रहो। समयका मूल्य पहचानो और जिस दिन तुम्हारा एक घण्टाभी व्यर्थमें चला जाय, उस दिन, उस एक घण्टेके लिए इस प्रकार रंज करो जैसे तुम्हारे सैकड़ों रुपये खो गये हों। क्या किसी मनुष्यके व्यर्थमें रुपये खोते रहते हैं? फिर अपने मूल्यवान समयको मनुष्य क्यों खोया करता है? इसका उत्तर क्या यही नहीं है कि वह उसका मूल्य नहीं समझता।

हमारे जीवनका सबसे बड़ा दुर्भाग्य यह है कि हम समयको नहीं पहचानते। सच्ची बात तो यह है कि समयके समान सस्ती चीज ही हमारे जीवनमें कोई नहीं है। हम अपने घरकी मिट्टीके टुकड़ोंको व्यर्थ फेंक देनेमें सङ्कोच करते हैं, ईंटके रोड़ोंको भी हम लोग जुगा-जुगाकर अपने घरोंमें रखते हैं। लेकिन समयको कितनी बेदरमीके साथ हम लोग खोते हैं, इस पर क्या कभी कोई विचार करता है? सैकड़ों नहीं,हजारों नहीं, शायद लाखोंमें कोई एक-आध ऐसे मनुष्य निकलते हैं, जो अपने समयका मूल्य समझते हैं और उसको कभी व्यर्थमें नहीं जाने देते। यही कारण है

कि किसी भी देशमें सभी मनुष्य महापुरुष नहीं होवे। लाखों करोड़ोंमें कोई एक होता है।

हमको यदि अपने जीवनमें कुछ बननेकी अभिलाषा है, तो हमें सबसे पहले यह सीखना होगा कि हम समयका मूल्य समझें और अपने जीवनकी एक-एक घड़ी भी व्यर्थ न जाने दें। इसके साथ ही हमें इस बातका भी ध्यान रखना चाहिये कि जिन्दगीके मामूली कामोंसे अपना समय निकाल कर, सदा हम कुछ ऐसा काम करते रहें, जिससे हम एक दिन बड़ेसे बड़े आदमी बन सकें। मान लो कि एक आदमी पच्चीस वर्षकी उम्रका है और वह बहुत मामूली आदमी है। न तो बहुत पढ़ा-लिखा है और न उसकी कोई बड़ी हैसियत है। इस प्रकारके आदमी रोज ही अपना दो-दो चार-चार घण्टेका समय खोया करते हैं। यदि वे इस बातका निश्चय कर लें कि हम अपने रोजके कामोंसे दो घण्टेका समय निकालकर नित्य पढ़ने-लिखनेमें लगायंगे और यदि वे ऐसा सात वर्ष भी कर सकें तो समझ लेना चाहिये कि वे प्रसिद्ध विद्वानोंमें गिने जा सकते हैं, लेकिन ऐसा कौन करता है।

प्रत्येक आदमी यदि विचार करे और हिसाब लगावे तो रोज उसके घण्टे दो घंटे बरबाद हुआ करते हैं। लेकिन अपने इस समय को वह किसी काममें नहीं लगा सकता। मनुष्यकी यह साधारण कमजोरी होती है और अपनी इस कमजोरीके कारण ही, वह कुछ कर नहीं पाता। हीरा, इस कमजोरीको छोड़ देनेमें ही कल्याण है। जिस दिन मनुष्यको इन बातोंका ज्ञान हो जाय उस

दिनसे उसको अपने भविष्य जीवनके लिए, ऐसी प्रतिज्ञा कर लेनी चाहिए, जिससे वह समयका अच्छासे अच्छा उपयोग कर सके। जिस दिन मनुष्य अपने जीवनमें इस प्रकारकी प्रतिज्ञा करले, उसी दिनसे उसको समझ लेना चाहिए, कि उसके जीवनकी उन्नतिका आरम्भ हो जाता है।

परिश्रमका प्रभाव—मेरे सामने दूसरी बात है, जीवनका परिश्रम, और समयके बाद परिश्रमका दूसरा स्थान भी है। जो लोग समय का मूल्य समझें और उसके मन्त्रको स्वीकार करें, उनको इस दूसरे मन्त्रकी आवश्यकता है, कि अपने जीवनको परिश्रमके द्वारा सफल बनावें।

यह तो सभी लोग जानते हैं, कि परिश्रमके बिना दुनियामें कोई काम नहीं होता। किन्तु जो लोग अपने जीवनमें कोई विशेषता पैदा करना चाहते हैं, उनके लिए तो परिश्रमको छोड़कर और कोई रास्ता ही नहीं है। गरीबसे लेकर अमीर तक, नीचसे लेकर ऊँच तक, परिश्रम निकट सभीका बराबर स्थान है।

हीरा, तुम अभी सोचती होओगी कि कोई मनुष्य इतना बड़ा कैसे हो जाता है। जब मैं तुम्हारे सम्बन्धमें बातें करता हूँ और तुमको बडी बडी आशाएँ दिलाता हूँ, तो उन समय तो तुमको प्रसन्नता होती होगी लेकिन उसके बाद तुमको मेरी बातें सपनेके सुखकी भाँति लगती होंगी। लेकिन ऐसी बात नहीं है, मैं तुमको विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि मनुष्य परिश्रमके द्वारा सब कुछ हो सकता है।

हीरा, मैंने तुमको पिछले पत्रमें लिखा है, कि सबसे पहले तुम अपने जीवनका उद्देश्य स्थिर कर लो। संसारके जो लोग अपने जीवनको सफल बना सके हैं, उन सबको यही करना पड़ा है। इसके बाद जिसके जीवनका जो उद्देश्य होता है, उसको उसका नशा हो जाता है। लाख विपत्तियां होने पर भी उसको उसीमें आनंद मिलता है। अनेक प्रकारके कष्ट होनेपर भी उसको उसीमें सुख मिलता है। जिस समय तुम्हारी ऐसी दशा हो जाय, उस समय तुमको समझ लेना चाहिए कि तुम्हारे जीवनका आधा काम समाप्त हो गया। जब इस परिस्थितिमें मनुष्य पहुँच जाता है, तो फिर किसी प्रकारकी कठिनाई उसके लिए बाधक नहीं हो सकती।

केवल परिश्रमके कारण संसारमें कितने दरिद्र और मामूली आदमी कितने बड़े मनुष्य बन सके हैं, यदि इनपर मैं तुमको कुछ लिखूं तो सैकड़ों पन्ने रँगने पड़ेंगे। इसलिए मैं चाहता हूँ, कि उन पुस्तकोंका तुम स्वयं अध्ययन करो मैंने कुछ पुस्तकें तुम्हें दी भी हैं और उनको पढ़कर ही तुम्हारा उत्साह बढ़ा है। मैं चाहता हूँ, कि इस प्रकारकी पुस्तकोंको तुम और भी पढ़ो। तुम्हें उन पुस्तकोंसे बहुत सी बातोंका ज्ञान होगा और तुमको ऐसे मार्ग दिखाई देंगे, जिनपर चल कर तुम अपना जीवन सफल बना सकोगी।

यहाँपर एक बात और भी समझनेके योग्य है। अपने लड़कपन को छोड़कर युवावस्थके तुम दिन बिता रही हो। इस समय तुम्हारे जीवनका बहुत-कुछ मूल्य है। मैं भी तुम्हारा आदर करता हूँ, घर के दूसरे लोग भी तुम्हारा सम्मान करते हैं, तुम स्वयं अपना प्यार

करती हो। इस समय तुम्हारा कौन आदर न करेगा। लेकिन हीरा, वह दिन आरहा है, जब तुम्हारे जीवनकी आज की ये बातें, तुम्हारे साथ न होंगी। तुम्हारा यौवन, तुम्हारा रूप न जाने कहाँ लोप हो जायगा। यह अवस्था और भी आगे बढ़ेगी। बुढ़ापेका समय आयेगा। शरीरकी सब शक्तियाँ निर्बल हो जायँगी। युवावस्थाकी बातें सपनोंकी बातोंके समान जान पड़ेंगी उस समय न कहीं प्यार होगा, न कहीं आदर होगा। मेरी नजरें उस समय कुछ और होंगी, घरकी नजरें भी कुछ और होंगी। बाहरके लोग भी तुम्हारी बात सुनना न चाहेंगे। हीरा उस दिनके लिए तुम क्या सोचती हो? यह प्रश्न ऐसा-वैसा नहीं है। इन्हीं बातोंको लेकर मैंने तीन वर्षसे तुम्हारी तैयारीकी है और बताया है, कि तुम अपने जीवनको इस प्रकार बनानेकी कोशिश करो, कि उस समयके आते आते तुम्हारे जीवनका आदर और सम्मान, आजकी अपेक्षा सैकड़ों गुना बढ़ जाय!

परिश्रमके सम्बन्धमें एक बात और बताना चाहता हूँ। यह समझ लेने पर भी कि हमारा समय कभी बेकार न जाय, परिश्रमके उपयोगको समझनेकी आवश्यकता है। मनुष्य जो कुछ कर सकता है और जिन कामोंमें उसका समय जाता है, उनकी अपेक्षा, अपने समयको लगातार अधिक मूल्यवान कामोंमें लगानेकी कोशिश करना चाहिए। मान लो, कि कोई स्त्री अधिक पढ़ी-लिखी है और वह अच्छे से अच्छे काम कर सकती है, ऐसी अवस्थामें यदि वह खाना बनाने, चौका-बरतन करने और घरके छोटेसे छोटे कामोंमें

लगी रहेगी, तो उसकी योग्यताका कोई उपयोग न हो सकेगा और इससे उसकी एक प्रकारकी हानि ही होगी।

होना यह चाहिए कि वह अपने छोटे-छोटे कामोंको दूसरेसे करानेका प्रबन्ध करे और स्वयं अपने कामोंकी अपेक्षा, ऊँचे कामोंके करनेमें अपना समय लगावे। जो वकील एक दिनमें दोसौ रुपये पैदा कर सकता है, यदि वह अपना वह काम छोड़कर अपने घरका साधारण काम किया करे, लड़के खिलाया करे, कपड़े धोया करे, तो इससे उसकी कितनी बड़ी हानि हो सकती है, यह बतानेकी आवश्यकता नहीं है। जिस कामको आठ-दस रुपये महीनेका एक नौकर कर सकता है उसके करनेमें यदि वह वकील अपने समयका दुरुपयोग करता है, तो उसकी मूर्खता है। इसी प्रकार जो स्त्री अधिक मूल्यवान काम कर सकती है, उसको छोटे-मोटे कामोंमें अपने समयको कभी नष्ट न करना चाहिये।

परिश्रम किया भी गया और अगर उसका अच्छा उपयोग न हुआ, तो उससे कोई विशेष लाभ नहीं होता। उन्नति तो उसी अवस्थामें होती है, जब परिश्रमका उपयोग क्रमशः मूल्यवान, सम्मानपूर्ण कामोंकी ओर बढ़ता जाय। जो मनुष्य जिस कामको करता है, उसको कोशिश होनी चाहिए, कि मैं इससे अधिक महत्त्व पूर्ण काम करूँ। मैंने स्वयं अपनी आंखोंसे ऐसे आदमियोंको देखा है, जो दस-बारह रुपये महीनेके मामूली क्लर्क थे, परन्तु अपने समय और परिश्रमका उचित उपयोग करते रहनेके कारण ढाई सौ रुपये महीनेकी नौकरीमें मैनेजरके पदपर पहुँचे हैं।

स्त्रियोंके जीवनमें सबसे बड़ी खराबी यह है, कि वे चाहे जितनी योग्य हों हमारे यहाँ तो रोटी-चौकेसे आगे उनका कोई काम ही नहीं है। जो आदमी किसी बड़ी नदीके पानीमें कभी जायगा ही नहीं, वह उसमें तैरनेके योग्य कैसे हो सकेगा? स्त्रियाँ जब तक बाहरी जीवनमें प्रवेश न करेंगी, तबतक उनकी योग्यताका पता कैसे चलेगा। मेरे कहनेका यह मतलब नहीं है कि हीरा, तुम घरके काम काज छोड़ कर बाहरके कामोंकी ओर दौड़ो। मैं चाहता यह हूँ, कि घरमें झाड़ू देने तकके कामसे लेकर सभी कामोंको अपने हाथसे करो। उनके करनेका अच्छासे अच्छा ढँग जानो। उसके साथ ही साथ अन्य कामोंमें भी अपनी योग्यता प्राप्त करो और दूसरे महत्त्वपूर्ण कामोंको जितना ही कर सको, उतना ही अपने समय और परिश्रमको अच्छे कामोंमें लगानेकी कोशिश करो और अपने पहलेके कामोंपर दूसरेको नियुक्त करो।

इस प्रकार अपने कामोंका क्रम सदा बदलती जाओ। यह तो जरूरी ही है कि स्त्री घरके सभी कामोंका करना जाने, परन्तु यह कोई आवश्यक नहीं है, कि जो अधिक मूल्यवान काम कर सकती हो, वह छोटे-मोटे कामोंमें लगा रहे। ऊपर इस बातको भली प्रकार समझाया जा चुका है। इसलिए यहाँपर इतना ही लिखना काफ़ी है, समय और परिश्रमका अच्छा उपयोग होने से ही मनुष्य अपनी उन्नति कर सकता है।

अनुकरण करनेकी आदत—तीसरी बात जो मनुष्यको ऊँचेसे ऊँचे मार्गकी ओर ले जाती है, अनुकरण करनेकी आदत है। मनुष्य

इसीसे बलसे अपने जीवनकी बड़ीसे बड़ी तैयारी करता है।

मनुष्यमें अनुकरण करनेकी स्वाभाविक आदत होती है। छोटे बच्चे जिसको जैसा काम करते देखते हैं, तुरन्त ही उनका अनुकरण करते हैं, उन बच्चोंको कोई सिखाने नहीं जाता और न किसीके सिखानेसे ही उनमें अनुकरण करनेका भाव पैदा होता है। यह भाव उनमें स्वभाविक होता है। इससे इस बातका पता चलता है; कि अनुकरण करनेकी आदत देकर, ईश्वरने मनुष्यको अधिकसे अधिक उन्नति करनेका अवसर दिया है।

जब हम महापुरुषोंके जीवन-चरित्र पढ़ते हैं, तो हमें मालूम होता है, कि उनमें अनुकरण करनेकी कितनी शक्तियाँ थीं। उनके सम्बन्धमें पुस्तकोंमें अनेक प्रकारकी बातें लिखी गयी हैं, जिनसे हमको मालूम होता है, कि एक छोटेसे छोटा मनुष्य अनुकरण द्वारा, बड़ेसे बड़े योग्य मनुष्यों और महात्माओंके गुणोंको कैसे प्राप्त कर लेता है।

हीरा! मैं तुमको विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि संसारमें आज तक जितने भी महापुरुष हो सके हैं, उनमेंसे एक भी इस पद तक न पहुंच सकते, यदि उनमें अनुकरण करनेकी शक्ति न होती। इसलिए तुम्हें यह तो मालूम ही होना चाहिए कि मनुष्य सदा अपनेसे बड़ेका अनुकरण करता रहता है और अपनी अवस्थाको बदलते-बदलते उन्नतिकी ओर अग्रसर होता रहता है। उठनेमें, बैठनेमें, बोलनेमें, बात करनेमें, व्यवहारमें, बर्तावमें, पढ़ने, लिखनेमें, जो प्रभावशाली पुरुष होते हैं, दूसरे लोग उनका अनु-

करण करते रहते हैं। अनुकरण करना ही उन्नतिकी सीढ़ी है। जो इस सीढ़ीपर चढ़ना जानते हैं, वे उन्नतिके ऊँचेसे ऊँचे शिखरपर पहुँचते हैं। ऊपर मैंने बताया है कि मनुष्यको ईश्वरने ऐसी आदत ही दी है कि वह सदा अनुकरण करता रहता है। इसका फल यह होता है कि मनुष्यके जीवन पर जिस प्रकारका प्रभाव पड़ता है, चाहे वह अच्छा हो या बुरा, मनुष्य उसीको अपनानेकी कोशिश करता है। उसके प्रारम्भिक जीवनमें यह बात तो अवश्य ही होती है, इसलिये अपने जीवनके आरम्भमें जो जिस प्रकारकी संगतिमें पड़ जाता है, उसमें उसकी मोहर लग जाती है। किसी एक ही मां-बापके दो लड़के होते हैं, एक योगी बनता है और दूसरा पहलवान। जो पहलवान बनता है, वह आरम्भसे ही पहलवानोंकी संगतिमें पड़जाता है। उसके जीवनमें उन्हींका प्रभाव पड़ता है, इसलिए वह उन्हींका अनुकरण करता हुआ पहलवान बन जाता है। इसी प्रकार दूसरा लड़का योगियोंके प्रभावमें चला जाता है और उनका अनुकरण करके वह योगी बन जाता है। एक बार जब मनुष्यमें किसीका प्रभाव पड़ जाता है और वह उसीका अनुकरण करके अपने जीवनका बहुत कुछ काम खतम कर लेता है, तो फिर उससे विरुद्ध प्रभाववालेका प्रभाव उसके जीवनपर नहीं पड़ता। यही कारण है कि जो एक बार नेक बन जाता है, उसपर बुरोंका प्रभाव नहीं पड़ता।

इसलिए अनुकरण सदा अपनेसे अच्छोंका ही करना चाहिए। अनुकरण दो प्रकारसे किया जाता है। किसीके साथ रहकर, और

प्रसिद्ध पुरुषोंके जीवन-चरित्र पढ़कर। सौभाग्यसे जब किसी प्रसिद्ध पुरुषके साथ रहनेका अवसर मिल जाता है और उस अवस्थामें जबकि उसका प्रभाव उसपर पड़ता है, तो वह उसके जीवनकी सारी बातों का अनुकरण करता है। जिनमें अनुकरण करनेकी शक्ति होती है वे पुस्तकों में, प्रसिद्ध पुरुषों के चरित्रों को पढ़कर, उनकी एक-एक बातके अनुकूल अपने आपको बनानेकी कोशिशभी करते हैं और सफल होते हैं। उन्नति करनेका यह एक प्रधान साधन है।

हीरा, मैंने ऊपर जिन तीन साधनों का उल्लेख किया है, उनपर मैं बहुत विश्वास करता हूँ। मैं जितना उनको महत्त्व देता हूँ, उससे भी अधिक महत्त्वके वे योग्य हैं। मैं इन तीनों पर जितना लिखना चाहता था, उतना मैं लिख नहीं पाया। फिर भी मेरे इस पत्रसे तुमको इन बातों के सम्बन्धमें बहुत उत्साह मिलेगा और साथही तुम्हारी आंखों के सामने एक मार्ग दिखाई देगा। जिसपर चलकर तुम अपना कल्याण कर सकोगी।

घरपर रहकर तुम जिस प्रकारकी तैयारी चाहो, करती रहो और उसके सम्बन्धमें अनुकूल तथा प्रतिकूल, जितनी भी बातें तुम्हारे सामने आवें, वे सब मुझे बताती रहो। ईश्वरसे प्रार्थना करता हूँ कि वह तुम्हारी सहायता करे। माताको चरण स्पर्श, तुमको प्यार।

तुम्हारा—

प्रमोद

तुम्हारा शरीर स्वस्थ और नीरोग कैसे रह सकता है ?

कैलाश, कानपुर
२।६।३०

प्रिय हीरा,

तुम्हारा पत्र मिला। पढ़कर दुःख हुआ कि तुम्हारा स्वास्थ्य इधर कई दिनोंसे खराब रहा है। तबीयत ठीक न होनेके कारण ही पिछले पत्रोंकी अपेक्षा तुमने यह पत्र छोटा लिखा है।

यद्यपि तुम्हारे पत्रसे यह मालूम हुआ कि तुम्हारी तबीयत अब कुछ अच्छी है, फिर भी मुझे चिन्ता हो रही है। मैंने इस बातपर बहुत जोर दिया है कि तुम अपने आपको स्वस्थ और नीरोग रखने

की कोशिश करो। इसपर भी तुमको कभी कभी रोगी हो जाना पड़ता है, यह जानकर मुझे बहुत दुःख हो रहा है। साथ ही मुझे इस बातका भी ख्याल हो रहा है कि मुझे चिन्तासे बचानेके लिए ही कहीं तुमने यह न लिख दिया हो कि मैं अब कुछ अच्छी हूँ।

हीरा! मैंने तुमको अनेक बार बताया है कि मनुष्य अपनी बीमारीका कारण स्वयं होता है और यदि वह कोशिश करे, उचित संयम और नियमके साथ अपने दिन बितावे, तो मनुष्य कभीबीमार नहीं हो सकता। जब-जब तुम्हारी तबीयत कुछ खराब होती रही है, तब-तब मैंने यह बतानेकी चेष्टाकी है कि तुमको नीरोग रहनेके लिए क्या करना चाहिए। तुम्हारा स्वास्थ्य एक रत्ती भर भी कम हो, यह मुझसे सहन नहीं हो सकता। सहन कैसे हो? ईश्वरने मुझे एक सुन्दर चीज प्रदान की है, अब उसकी रक्षा करना मेरा काम है। इसलिये मैंने इस बातकी कोशिश की है कि तुम सदा इसी प्रकार स्वस्थ और सुन्दरी रह सको, जिस प्रकार मैंने तुमको प्राप्त किया है। स्वास्थ्य ही सौंदर्य है और स्वस्थ रहनेके लिए नीरोग रहना बहुत आवश्यक है।

स्त्रियोंको इन बातोंका ज्ञान नहीं होता। जब वे बीमार होती हैं और उनके शरीरमें किसी प्रकारका कष्ट होता है तो झट समझ लेती हैं कि हमें ईश्वरने बीमार किया है। हमारे भाग्यमें ही बीमार होना लिखा है। स्त्रियोंका यह अज्ञान उनके शरीरका सत्यानाश कर डालता है।

इस प्रकारकी नासमझी तुममें नहीं है, यह मैं जानता हूँ।

तुमने इसके विषयमें अनेक पुस्तकें पढ़ी हैं। इसके सिवा मासिक पत्रोंको सदा पढ़ती रहनेके कारण तुमको बहुत कुछ इन बातोंका ज्ञान हो गया है। स्वास्थ्य कैसे बनता है और कैसे बिगड़ता है, यह भी तुमने पढ़ा है। लेकिन तुम्हें उससे कोई विशेष लाभ नहीं हुआ। ऐसा मालूम होता है कि तुम्हारा ध्यान अभीतक उन बातों की ओर नहीं है। हीरा! तुम्हारी इस बातसे मुझे दुःख है। तुम्हारे जीवनकी एक-एक बातको मैंने जितना बढ़ाना चाहा है, यदि तुमने उसके साथ बराबर कोशिश की होती, तो तुम्हारी शारीरिक उन्नति भी उतनी होती, जितनीकी मानसिक हो सकी है।

तुमने पढ़ने-लिखनेमें उन्नति की है। तुम्हारे विचार बहुत कुछ ऊंचे हो गये हैं। तुम्हारी इच्छा-अभिलाषा सदा उन्नतिकी ओर लगी रहती है, यह देखकर मुझे प्रसन्नता है। लेकिन इस प्रशंसाके साथ-साथ मैं तुम्हारी एक निन्दा भी करना चाहता हूँ। मैं अभी तक इस बातको नहीं समझ सका कि तुम्हें शरीर सम्बन्धी, स्वास्थ्य सम्बन्धी बातोंका ज्ञान नहीं है अथवा जानबूझ कर तुम लापरवाही करती हो। यदि इतना पढ़ने-लिखनेके बाद भी तुमको इन बातोंका इतनाभी ज्ञान नहीं हुआ, जिससे तुम अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सको, तो मुझे उसके लिए रंज होगा और यदि जान बूझकर इन बातोंपर लापरवाही करती हो, तो मुझे और भी रंज होगा?

मुझे दुःखके साथ यह बात स्वीकार करनी पड़ती है कि शिक्षितों और विद्वानोंके स्वास्थ्य अच्छे नहीं होते। मैं सौमेंसे पञ्चानवे

स्त्रियोंमें इसका अभाव एक प्रकारका कलंक है। क्या हीरा! यह बातें मैंने तुमको अनेक बार नहीं बतायीं और क्या तुमने अनेक बार इस बातकी प्रतिज्ञा नहीं की, कि तुम जैसा चाहते हो, मैं वैसी ही बनूँगी। तुम्हारे ऐसा कहने पर, मैं ने तुमको बताया है कि हीरा, तुमको बनाना नहीं है, तुमको तो ईश्वरने ही बना दिया है, लेकिन जैसा तुम्हें ईश्वरने बना दिया है,— सुन्दरताका खजाना उसने जिस प्रकार तुम्हें सौंप दिया है, तुम्हें तो केवल उसकी रक्षा करना है। तुम अपने शरीरको अधिकसे अधिक दिनों तक इसी प्रकार सुन्दर रख सको, इसकी कोशिश करना है। इस पत्रमें स्वस्थ और नीरोग रखनेवाली, कुछ बातों पर विचार करूँगा और बताऊँगा कि यदि तुम उन बातोंमें कभी भूल न करो, तो तुम सदा स्वस्थ और नीरोग रह सकती हो।

घर कैसा होना चाहिए— स्त्रियोंका स्वास्थ्य घरकी अच्छाई और खराबीसे ही आरम्भ होता है। यदि घर अच्छा है, तो उसमें रहने वाली स्त्रियोंका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। यदि घर खराब है तो उसमें रहने वाली स्त्रियाँ बीमार रहेंगी। इसलिए सबसे पहले यह जानने की आवश्यकता है, कि अच्छा और बुरा घर कैसा होता है

जिसको इन बातों का ज्ञान नहीं है, वे स्त्रियाँ देहातके घरोंसे शहरोंके घरोंको बहुत पसन्द करती हैं। और कच्चे घरोंसे, पक्के घरोंको बहुत अच्छा समझती हैं। लेकिन ये दोनों ही बातें गलत हैं। जिन बातोंसे मकान अच्छा कहलाता है,वे बातें ही कुछ और हैं, उन बातोंका कुछ भी सम्बन्ध कच्चे और पक्के मकानोंसे नहीं

है। जो मकान नीरोग रहनेके लिए अच्छे समझे जाते हैं, उनमें नीचे लिखी हुई बातें होनी चाहिएँ—

(१) मकान साफ-सुथरा हो। कहींसे दुर्गन्ध न आती हो।

(२) मकानमें स्वच्छ और ताजी हवा आने लिए हर तरफ से दरवाजे और खिड़कियाँ होनी चाहिएँ।

(३) मकानमें अधिकसे अधिक सूर्यकी धूप और उसका प्रकाश पहुँचता हो।

(४) मकानके आस-पास दुर्गन्ध पैदा करने वाला कोई स्थान न होना चाहिए।

(५) घरमें रहनेके स्थानसे पाखाना जितनी ही दूर हो, उतना ही अच्छा है।

(६) यदि रहनेके घरमें ही पाखाना हो तो उसको सुबह और शाम, दोनों समय खूब पानीसे धुलवाना चाहिए। और इस प्रकार का नियम बना देना चाहिए, कि जब कोई उसमें पाखाना जाय, तो पाखाना हो चुकने पर काफी सूखी राख या मिट्टी छोड़ दे।

(७) घरमें कोई सड़ने-गलने वाली चीज न रखनी चाहिए।

ऊपर जो बातें मैंने लिखी हैं, वे सभी अच्छे घरोंमें होनी चाहिएँ। जिस घरमें इनमेंसे एक बातकी भी कमी हो, वह घर स्वास्थ्यके लिए अच्छा नहीं कहा जा सकता। घर चाहे कच्चा हो चाहे पक्का; इन सभी बातों का होना बहुत आवश्यक है।

शरीर और वस्त्र—स्वास्थ्यके लिए शरीर और वस्त्रोंकी सफाई बहुत जरूरी है। जो स्त्रियाँ शरीर और वस्त्रोंकी सफाई नहीं

जानतीं, वे नीरोग और स्वस्थ नहीं रह सकतीं। मैं इन दोनों बातों को यहाँपर अलग-अलग बताना चाहता हूँ।

हमारे धर्ममें रोज नहानेका जो नियम बनाया गया है, उसका मतलब क्या है, यह बात अच्छी तरहसे समझ लेनी चाहिये। उससे धर्म-अधर्म छूत-पाकसे सच पूछो तो कोई सम्बन्ध नहीं। नहानेका मतलब केवल शरीरकी सफाईसे है और शरीरकी सफाई तन्दुरुस्तीके लिए बहुत आवश्यक है। इस बातका ठीक-ठीक ज्ञान न होनेके कारण स्त्रियाँ नहाती तो अवश्य हैं, परन्तु उससे उनको कोई लाभ नहीं हो पाता। इसलिए उनको चाहिए कि वे अपने शरीरकी सफाईके लिए स्नान करें और इसको भली-भाँति समझें, कि उनको किस प्रकार स्नान करना चाहिए।

सदा ठंडे पानीसे स्नान करना चाहिए। नहाते समय शरीरको खूब मल-मल कर धोना चाहिए, जिससे शरीरमें आये हुए पसीनेका मैल छूट जाय। क्योंकि उसके बने रहनेसे शरीरमें रोग पैदा होता है। गर्मीके दिनोंमें सुबह और शाम खूब मल-मल कर नहाना चाहिए, क्योंकि उन दिनों पसीना बहुत आता है।

साधारण नहानेसे शरीरका पसीना अच्छी तरह नहीं साफ होता, इसलिए अक्सर शरीरसे बदबू आने लगती है। ऐसी दशामें, सप्ताहमें दो बार नीचे लिखे प्रयोगोंसे शरीरको शुद्ध करना चाहिए:-

(१) पसीनेके कारण जो शरीरपर मैल इकट्ठा हो जाता है और दुर्गन्ध आने लगती है, तो उसको दूर करनेके लिए शरीरमें उबटन लगाना चाहिए। साधारणतया गेहूँ या जौके आटेमें, सरसो

का तेल और पानी मिलाकर उपटन बना लेते हैं औ उबटनको अच्छी तरह शरीरसे छुटाकर, और अच्छी तरह पानीसे नहा डालना चाहिए।

(२) किसी टब या बड़ी नांदमें गरम पानी छोड़ कर उसमें थोड़ा-सा सोडा छोड़ दे और जब पानी मामूली गुनगुना रहे, तो उसमें बैठकर, उसके पानीसे सारे शरीर को धोवे। कुछ देर तक शरीरको इस प्रकार धोनेसे पसीनेकी दुर्गन्धि दूर हो जाती है और मैल साफ होकर, शरीर स्वच्छ हो जाता है।

शरीरके साथ-साथ वस्त्रोंकी सफाई बहुत आवश्यक है। शरीरमें जो पसीना आता है, वह वस्त्रोंमें लग जाता है और वे कपड़े यदि जल्दी धोये न जायँ, तो बदबू देने लगते हैं इस प्रकारके कपड़ोंके पहननेसे रोग पैदा होते हैं। कपड़ोंकी सफाईके लिए नीचे लिखे हुए तीन तरीकोंका प्रयोग करना चाहिए—

(१) जो कपड़े पहने जांय, उन्हें चौबीस घंटेमें एक बार अवश्य साफ पानीमें मलकर और निचोड़ कर धूपमें सुखाना चाहिये। कुछ लोग कपड़ोंको छायामें भी सुखाया करते हैं, लेकिन ऐसा करना भूल है। जहाँतक हो सके, कपड़ोंको धूपमें ही सुखाना चाहिए।

(२) सप्ताहमें दो बार सोडा या साबुनसे कपड़ोंको धोना चाहिए। जहाँपर सोडा और साबुन न मिल सके, वहाँ रेह मिट्टी लगाकर धोना चाहिए। इससे कपड़े साफ हो जाते हैं और उनमें पैदा हुआ मैल बहुत कुछ दूर हो जाता है।

(३) आठ दिनोंके बाद कपड़ोंको धोबीसे धुलाना चाहिए। घरमें धोनेपर भी कपड़ोंकी जो सफाई बाकी रह जाती है, वह धोबीके यहाँ जाकर दूर हो जाती है। जो लोग धोबीसे कपड़े नहीं धुलवाते, उनके कपड़े पीले और मटमैले हो जाते हैं। यह पसीनेका रंग है, जो घरमें धोनेपर भी कुछ न कुछ बाकी रह जाता है।

ऊपर बताये हुए नियमोंके अनुसार शरीर और वस्त्रोंकी सफाई करनी चाहिए और इस बातका विश्वास रखना चाहिए कि इनकी सफाईसे ही हम स्वस्थ और नीरोग रह सकते हैं।

भोजन सम्बन्धी बातें—नीरोग रहनेके लिए ऊपर जो बातें मैं लिख चुका हूँ, उनके साथ शरीरका बाहरी सम्बन्ध है। हमारे स्वास्थ्य और आरोग्यका भीतरी सम्बन्ध, हमारे भोजनसे है। सच पूछो तो स्वस्थ और नीरोग रहना अथवा रोगी और बीमार रहना हमारे खाने पीने पर निर्भर है।

भोजनके सम्बन्धमें दो बातोंका ख्याल रखना चाहिए। पहली बात यह है कि यदि हमको अधिक दिनों तक भोजन न मिले, तो हम जिन्दा नहीं रह सकते। और दूसरी यह कि बिना जरूरत किया हुआ भोजन हमको रोगी ही बनाता है, बल्कि हमारी मृत्युका भी कारण होता है। हीरा, तुम मेरी इस बातको सुनकर आश्चर्य करोगी, कि जिस भोजनको खाकर मनुष्य जीवित रहता है, उसके द्वारा उसकी मृत्यु कैसे होती है!

इसमें कोई आश्चर्यकी बात नहीं है। मेरा विश्वास है, कि इसके सम्बन्धमें मैं जो कुछ लिखूँगा, उसको पढ़कर तुम्हारा सन्देह

दूर हो जायगा। सबसे पहले मैं यह बताना चाहता हूँ कि मनुष्य-का भोजन सभी कुछ नहीं, जो मिल जाय, उसको खा लेनेहीमें उस का कल्याण नहीं है। ईश्वरने मनुष्यके शरीरको और उसके पेटको जिस प्रकारके भोजन पचा सकनेके लायक बनाया है, वही उसका भोजन हो सकता है, इस बातको लेकर संसारके बड़े-बड़े विद्वानों ने बहुत-कुछ खोजकी है और उन्होंने यह नतीजा निकाला है, कि मनुष्यका भोजन, फल, शाक-सब्जी है। इसके बाद सभी प्रकार-के अनाज जो खानेमें हल्के और पाचक हों, वे मनुष्यके लिए उपयोगी हैं।

इस निर्णयके अनुसार मांस-मदिरा भारी, काबिज चीजें और नशा देने वाली वस्तुएँ मनुष्यका भोजन नहीं हैं। लेकिन यदि मनुष्योंके भोजनका पता लगाया जाय, तो जितनी चीजें रोकी गयी हैं, वे कोई न कोई मनुष्यके भोजनमें पायी जाती है। ऐसी दशामें मनुष्य यदि बीमार और रोगी बने तो आश्चर्य ही क्या ? इसलिये जिनको स्वस्थ रहना है, उनको चाहिए कि अपने भोजनोंसे उन चीजोंको बिलकुल हटा दें, जो वस्तुएँ उनके खानेके योग्य नहीं हैं। दाल, तरकारी-भाजी आदिके साथ तरह तरहके मसालोंका प्रयोग किया जाता है, उनसे लाभ नहीं, हानि ही होती है। मसालोंका प्रयोग जितना हो कम किया जाय, उतना हो अधिक अच्छा है।

भोजनके सम्बन्धमें यह तो पहली बात हुई। इसका निश्चय कर लेने पर और इसीके अनुसार अपने खाने-पीनेका प्रबन्ध कर चुकने पर, दूसरी बात यह है, कि एक बारका खाया हुआ भोजन जबतक

भली-भाँति पच न जाय, तबतक दूसरीबार भोजन न करना चाहिए।

भोजन जो आसानीसे पच सके, वही सबसे अच्छा होता है। जिन चीजोंके खानेसे पाखाना साफ नहीं होता, उन चीजोंको हमेशा बचाना चाहिये। फलोंमें केला बहुत लोगोंको नुकसान पहुँचाता है। वह लाभकारी अवश्य है, परन्तु वह पाखानेको रोकता है। ऐसी दशामें जिनको जरा भी कब्जकी शिकायत रहती हो, उन्हें केला नहीं खाना चाहिए। फलोंमें अंगूर, सन्तरे, अमरूद, अनार, नारंगी, खजूर आदि बहुत लाभकारी हैं। अमरूद कच्चा और पक्का दोनों खाया जाता है। इस प्रकारके कच्चे फलोंके खानेसे पेट बहुत साफ होता है और मेदेमें भोजन पचानेकी शक्ति बढ़ती है। बहुत गले और सड़े हुए फल न खाने चाहिएँ।

अनाजोंमें अरहरकी दाल पचनेमें भारी होती है। जो लोग शहरमें रहते हैं और परिश्रम नहीं करते, उनको अरहरकी दाल कब्ज करती है। ऐसी दशामें जो लोग उसे नहीं पचा सकते, उनको न खाना चाहिए। तरकारियोंमें आलूका बहुत प्रचार है। लेकिन यह भी रूखा और कब्जि होता है। मूगकी दाल पाचक और हल्की होत है। हरे साग सभी पाचक और हल्के होते हैं। पत्ती-वाले साग खूब खाये जा सकते हैं। वे अत्यन्त पाचक और लाभ-कारी होते हैं। दही और मट्ठा पेटको साफ करने और भोजनके पचानेमें बड़ी सहायता करते हैं। ताजा मट्ठा और दही बहुत लाभकारी माना जाता है।

गाय और बकरीका दूध हल्का और पाचक होता है। भैंसका

दूध बहुत भारी और काबिज होता है। बच्चों, निर्बल आदमियों और रोगियोंको भैंसका दूध न देना चाहिए। जिनको कब्जकी शिकायत हो, उनको भैंसका दूध न पीना चाहिए। सभी प्रकारके दूध तुरन्तके दुहे हुए बहुत लाभकारी होते हैं।

शहरों और देहातोंके जीवनमें बहुत अन्तर है। देहातोंका पानी और वहांकी वायु बहुत शक्ति वर्द्धक होती है। जो लोग देहातोंमें रहते हैं और परिश्रम करते हैं, उनको अपचकी शिकायत नहीं होती। लेकिन जो लोग शहरमे रहते हैं उनकी दशा ऐसी नहीं है। शहरोंका पानी और वहांकी हवा बहुत कमजोर है। इसलिए शहरके रहनेवालोंमे भोजन पचानेकी शक्ति बहुत निर्बल होती है। इसलिए शहरमे रहनेवाले स्त्री पुरुषोंको अपचकी बहुत शिकायत रहती है और यह अपच ही बीमारियोंके पैदा होनेका कारण है, इसलिए अपनी पाचन शक्तिके अनुसार सदा उन्हीं चीजोंको खाना-पीना चाहिए, जिसको मनुष्य आसानीसे पचा सके। ऐसा करनेसे स्वास्थ्यकी वृद्धि होती है।

खाने-पीनेकी बहुतसी चीजें ऐसी हैं, जो अपच पैदा करती हैं। लेकिन शरीरको बलवान बनाती हैं। इसी कारण अधिकांश स्त्री-पुरुष उन्हींको खाते-पीते रहते हैं। परन्तु ऐसा करना बहुत बड़ी भूल है। शक्तिवर्द्धक होने पर भी जो चीज पचनेमे मुश्किल होती है, उससे लाभ नहीं होता, हानि ही होती है।

नलोंके पानी और मशीनके आटेने मनुष्यके स्वास्थ्यको बहुत बड़ी हानि पहुँचाई है। नलोंका पानी बहुत निर्बल होता है और

पीनेवालोंमें पाचन सम्बन्धी अनेक कमजोरियाँ पैदा करता है। देहातोंके कुओंका पानी शक्तिवर्द्धक होता है। उससे भूख बढ़ती है, खाना शीघ्र पचता है शहरोंके रहनेवालोंकी निर्बलता पहला कारण नलोंका पानी है। दूसरा कारण मशीनका पीसा हुआ आटा है, हाथकी चक्कीका पीसा हुआ आटा लाभकारी और शक्तिवर्द्धक होता है। स्त्रियों और पुरुषोंको इन बातोंका ज्ञान नहीं होता; इसलिए हाथकी चक्कीमें आटा पीसनेसे जो परिश्रम पड़ता है, उनको वे बुरा समझते हैं, और जहाँतक हो सकता है शहरोंमें चलनेवाली आटा-चक्कीमें ही पिसा लेनेकी कोशिश करते हैं। इससे स्वास्थ्यको बहुत धक्का पहुँचता है। बिजलीसे चलनेवाली चक्कियों और मशीनोंसे जो आटा पीसा जाता है, उसमें अनाजकी जीवन-शक्ति जल जाती है, नष्ट हो जाती है और उस आटेको खानेवालेको कोई लाभ नहीं होता, इन चक्कियोंके प्रचारसे समाजके स्वास्थ्यको बड़ी हानि पहुँचती है। देहातोंमें भी इन चक्कियोंका प्रचार हो रहा है, उसका फल यह हुआ है कि मामूलीसे मामूली घरोंकी स्त्रियाँ भी अब हाथसे आटा पीसनेके कामको पसन्द नहीं करतीं, उनको इस बातका ज्ञान नहीं है कि इससे हमारे और हमारे घरके स्वास्थ्यको क्या हानि होगी।

शहरोंमें यही नहीं हुआ, मिलोंमें जो आटा तैयार किया जाता है, वह किसी कामका नहीं रहता। जैसेकिसी चीजको जला देनेके बाद उसकी राख रह जाती है, उसी प्रकार जिस अनाजका आटा मिलोंमें तैयार किया जाता है, उसका सत् जल जाता है

और जलनेके बादकी राख रह जाती है। गरीब लोग सस्तेके कारण इस आटेको खरीदते हैं और अपने स्वास्थ्यको नष्ट करते हैं। गृहस्थोंको इन बातोंका ज्ञान होना चाहिये और विशेषतः स्त्रियोंको तो इन बातोंको भली भांति जानना चाहिए।

महीन आटेकी अपेक्षा मोटा आटा लाभकारी और पाचक होता है। आटेको छानकर जो भूसी फेंक दी जाती है, उस भूसीमें ही उस अनाजका विशेष सत् रहता है। स्त्रियाँ अपने अज्ञानके कारण उसको अलग कर देती हैं। आटा छाननेका यह अभिप्राय है कि उसमें पड़ी हुई कोई और चीज कूड़ा-करकट, बाल, डोरा निकल जाय। भूसी शक्ति बढ़ानेवाली चीज है।

बाजारमें जो मैदा बिका करता है, वह बहुत हानिकारक होता है इसको खानेसे पाखाना नहीं होता, पेटमें जाकर वह आंतोंमें चिपक जाता है। पेटसे उसके न निकलने से तरह-तरहकी बीमारियाँ पैदा होती हैं।

स्वास्थ्य रक्षाके लिए बाजारू चीजोंसे बहुत बचना चाहिए। हलवाइयोंके यहाँकी मिठाइयोंमें बहुत दिनोंका पुराना बासी, और सड़ा हुआ खोआ पड़ा करता है। उसके खानेसे बिमारियाँ पैदा होती हैं। इसके सिवा बाजारमें जो खानेकी चीजें बनायी जाती हैं, उनके बनाने और रखनेमें विशेष सावधानी नहीं रखी जाती। इसका फल यह होता है कि उनके बनानेमें और खानेमें सैकड़ों छोटे-बड़े कीड़े पतिंगे उसमें मिला करते हैं। इसलिए इस प्रकारकी चीजें बीमारी पैदा करनेके सिवा और कोई फायदा नहीं पहुँचा सकतीं।

बासी और कई दिनोंका रखा हुआ भोजन भी न खाना चाहिए, इससे स्वास्थ्यको हानि पहुँचती है। खाना जहाँ तक हो सके, ताजा बनाकर ही खाना चाहिए। गृहस्थोंके यहाँ बासी बचा हुआ खाना स्त्रियाँ ही खाया करती हैं। स्त्रियोंके स्वास्थ्य और सौंदर्यको इससे बहुत क्षति पहुँचती है। कभी-कभी तो यह भी होता है कि बासी बचा हुआ खाना खराब हो जाता है और वह खानेके योग्य नहीं रहता। फिर भी स्त्रियाँ लोभके कारण उसे फेंकती नहीं हैं, किसी न किसी प्रकार खा डालती हैं। वे दो पैसे की चीजका लोभ करती हैं और उसके कारण पैदा हुई बीमारियों में या तो सैकड़ों रुपया खर्च करती हैं या वर्षों कष्ट उठाती हैं।

वायुसेवन—यह तो सभीको मालूम है कि मनुष्यको जीवित रखनेके लिए जिन चीजोंकी जरूरत है, उनमें वायु सबसे प्रधान है और किसीके बिना हम एक दिन, दो दिन जिन्दा रह सकते हैं, परन्तु हवाके बिना कुछ मिनटोंके बाद जीवित रहना कठिन होजाता है।

जो वायु इतनी जरूरी है, उसके सम्बन्धमें कितने लोगोंको ठीक ठीक ज्ञान होता है, इस बातका यदि पता लगाया जाय तो बहुत आश्चर्य करना पड़ेगा। स्त्रियोंके लिये तो कहना ही क्या है। वे तो बेचारी इन बातोंको जानती ही नहीं हैं। मैं यहाँ पर कुछ बहुत जरूरी बातें बताऊँगा। मुझे आशा है कि हीरा, तुम इन बातोंसे पूर्ण लाभ उठाओगी और जहाँ तक हो सकेगा, तुम दूसरी स्त्रियोंको भी लाभ पहुँचाओगी।

इतना जान लेने ही से काम न चलेगा कि हवासे ही हम लोग

जीवित रहते हैं। किस प्रकारकी वायु हमारे लिए आवश्यक है, यह भी जानना जरूरी है। जिस प्रकार गन्दा और सड़ा हुआ अन्न खाकर हम बीमार होते हैं और उसीके कारण हमारी मृत्यु होती है, उसी प्रकार गन्दी और सड़ी हुई वायु हमारी बीमारी और मृत्युका कारण होती है। इस बीमारी और मृत्युसे बचनेके लिए, स्वस्थ और नीरोग रहनेके लिए प्रत्येक क्षण हमको ताजी वायुकी आवश्यकता होती है। इसीलिए ऊपर मैं लिख चुका हूँ कि घर ऐसा होना चाहिए, जिसमें चारों ओरसे वायु आती हो। जिन घरोंमें चारों ओरसे खूब हवा नहीं पहुँचती, उन घरोंकी स्त्रियाँ सदा रोगी रहती हैं। उनके शरीर दुबले-पतले और पीले होजाते हैं।

घर पर स्वच्छ और ताजी वायु मिलनेके बाद भी, इस बातकी आवश्यकता है कि घर पर रह कर जो विकार हमारे शरीरके अन्दर पैदा हो जाते हैं, उनको सदा दूर किया जाय। किसी बस्ती और नगरके बीचमें रहकर समय-असमय जो गन्दी वायु हमारे शरीरमें पहुँचती रहती है, वह घरोंके भीतर रहकर नहीं निकाली जा सकती। उसका निकालना बहुत जरूरी होता है। यदि वह गन्दी वायु हमारे शरीरसे न निकल सके, तो हमारे रक्तमें मिल कर, हमारे खूनको खराब कर देती है और उसके द्वारा तरह-तरहकी बीमारियाँ पैदा होती हैं।

उन बीमारियोंसे बचनेके लिये और अपने शरीरसे दूषित वायु निकालनेके लिए वायु सेवनकी आवश्यकता होती है। वायु सेवन का मतलब यह है कि जहाँ अधिकसे अधिक स्वच्छ और ताजी

वायु मिल सके, वहाँ जाकर कुछ समय तक उस वायुका सेवन किया जाय। ताजी और स्वच्छ वायु बस्ती और नगरके बाहर मैदानोंमें, बगीचोंमें मिला करती है। किसी बड़ी नदीके किनारे जाकर भी अच्छी वायु प्राप्त की जा सकती है।

हमारे देशमें स्त्रियोंका जीवन बहुत संकुचित होता है वे और बातोंसे तो अलग रखी ही जाती हैं,वे ताजीवायु और सूर्यके सुन्दर प्रकाशसे भी अलग रखी जाती हैं। यही कारण है कि उनके जीवनमें सिवा दुर्भाग्यके और कुछ होता ही नहीं। उनके पास दो ही चीजें हैं, रोगी शरीर और गन्दे विचार।

हीरा! हमारे देशकी स्त्रियोंमें यह बात बहुत कलंकपूर्ण है। तुम स्त्री हो और स्त्रियोंमें ही रहती हो। स्त्रियोंकी दशाको देखो और उस पर विचार करो। दूसरे देशोंकी उन स्त्रियोंको देखो और उनकी दशा पर विचार करो। तुमको अपने देशकी स्त्रियों पर लज्जा मालूम होगी।

हीरा, क्या मैं इस बात पर विश्वास करूँ कि तुमने और बातोंकी ओर जितना ध्यान दिया है, अपने स्वास्थ्यकी ओर भी तुम उतना ही ध्यान दोगी? क्या तुम नहीं जानती हो कि तुम्हारे बीमार होनेसे मुझे कितना कष्ट हो सकता है? तुम यदि अपना ख्याल न करो, तो मेरा ख्याल तो करो। अधिक क्या लिखूँ। अब तुम्हारी तबीयत कैसी है? शीघ्र लिखना। तुम्हारा—

प्रमोद—

स्त्रीमें यौवन और सौन्दर्य

कैलाश, कानपुर

४।१।३०

प्रिय हीरा,

मैं तुमको पत्र लिख चुका हूँ, मिला होगा। परन्तु अभी तक उसके उत्तरमें तुम्हारा पत्र नहीं मिला। शायद तुमने पत्र भेजा होगा, जिसका मुझे रास्ता देखना चाहिए। लेकिन तुम्हारे पत्रको बिना पाये मैं यह पत्र तुमको भेजनेके लिए जो अधीर हो रहा हूँ, उसका कारण है।

मैंने जब-जब तुम्हारे रूपकी प्रशंसाकी, तब-तब तुमने लज्जाके साथ अपना सिर झुका लिया है। अक्सर तुमने कह डाला है कि मुझसे भी अधिक सुन्दरियाँ हैं। लेकिन तुम्हारी यह बात मुझे कभी जँची नहीं। मैं तुम्हारे शरीरमें जो रूप पाता हूँ, वह रूप मुझे और कहीं अभी तक देखनेको नहीं मिला।

हीरा! मैं तुमसे एक बात बताना चाहता हूँ। उसके जाहिर करनेके लिए मैं बड़े साहससे काम लेता हूँ। मैं एक बड़े शहरमें रहता हूँ। कभी-कभी ऐसी स्त्रियां मेरी आँखोंके सामनेसे गुजर जाती हैं, जिनके रूप और यौवनको देख कर आश्चर्य होता है। मैं तुमको विश्वास दिलाता हूँ, जब तक तुम्हारे साथ मेरा विवाह न हुआ था, तब तक मैं कभी किसी स्त्रीकी ओर आँखें उठा कर न देखता था, लेकिन अब वह बात नहीं है। अब तो जब कोई सुन्दरी मेरे सामने पड़ती है तो मेरी आँखें उसको देखने लगती हैं, यह बात मैं तुमसे छिपाना नहीं चाहता।

मेरी इस बातको सुनकर तुम चौंकोगी और मुझे डर है कि कहीं तुम मेरे ऊपर सन्देह न करने लगो। परन्तु हीरा! मैं तुम्हारे सन्देहके योग्य नहीं हो सकता। मैं उन सुन्दरियोंको देखता हूँ और उनके रूप और सौन्दर्य्यकी तुमसे तुलना करता हूँ। मैं देखता हूँ, अपने रूप और यौवनकी मतवाली युवतियाँ जिस ढंगसे सड़कोंको पार करती हुई चली जाती हैं, उस ढंगमें उनका अपूर्व ढंग होता है। मेरी आँखें उनको देखती हैं, और उसी क्षण जो मुझे बताने लगती हैं, उसे मैं लिखना नहीं चाहता। चाहता हूँ कि जब कभी मिलूँगा,

उसीसमय एकान्तमें बैठकर कभी लालटेनके प्रकाशमें और कभी चन्द्रमा की ज्योत्स्नामें उस बातको बताऊँगा और उसी समय तुम्हारा प्यार करके तृप्त होऊँगा।

लेकिन पत्र में उसको न जाहिर करने से तुम अनेक प्रकार की बातें सोचोगी। मुझे डर है कि उन बातों से तुम्हारे हृदय को चोट न लगे। तुम्हारी सुकुमारता और कोमलता किसी प्रकार की चोट सहने के योग्य नहीं है। इसलिये मैं यहाँ संक्षेप में लिख देना चाहता हूँ। समझी हीरा। मैं बता दूँ, मेरी आँखें मुझसे क्या कहने लगती हैं ? जो कुछ वे कहने लगती हैं, उसको बताने के लिये मेरे पास कोई शब्द नहीं है, जो मैं तुमको ज्यों का त्यों सुना दूँ। हाँ, मैं इतना जानता हूँ कि जब ये आँखें उन मत-वाली सुन्दरियोंकी देखती हैं तो बातकी बातमें उनको छोड़कर, वे तुमको देखने लगती हैं। इससे जान पड़ता है कि उनके ऊपर, उन युवतियोंका कोई प्रभाव नहीं पड़ा। हाँ, तो हीरा! तुम समझी न, कि मैं कभी-कभी संसारकी सुन्दरियोंको क्यों देखने लगता हूँ। मैं इसलिये देखने लगता हूँ कि मैं तुम्हारी सुन्दरताको पहचानूँ और मैं समझूँ, कि संसारमें जो सुन्दरता है, उससे तुममें कितनी अधिकता है। मैं विवाहके पहले भी सुन्दरताको पसन्द करता था, लेकिन विवाहके बाद और तुमको देखनेके पश्चात् तो मैं इस रूप और यौवनका पुजारी हो गया हूँ। मैंने इसके सम्बन्ध में तरह तरहकी बातें जानने और समझनेके लिये बड़ी कोशिशकी हैं। इन बातोंको समझनेके लिये संसार में जितने भी तरीके हो सकते हैं, उन

मयको फाममें लाकर, मैं आज जिस नतीजे पर पहुँचा हूँ, उसकी बाबत मैं तुमसे न जाने कितनी बार बातें कर चुका हूँ। घण्टे दो घण्टे ही मैंने तुमसे बातें नहीं कीं जब कभी तुमने इन बातोंको छेड़ दिया है तो बातें करते-करते मैंने सारी रात बितादी और तुमने देखा है कि उस समय जब हमने बाहर आकाशकी ओर देखा है तो मालूम हुआ सुबह हो गयी है।

उन्हीं बातोंको लेकर आज पत्र में तुमको लिख रहा हूँ। मैं कोशिश करूंगा, कि जिन बातोंको सुनने और जाननेके लिये तुम एक पागलकी भांति मेरी ओर ताक कर रह जाती थीं, उनमें मैं आज कुछ नई बातें बताऊँ। तुमको यह बातें बहुत प्रिय हैं, इस बातको मैं जानता हूँ। मैं अपने अनुभवसे जान सका हूँ कि यौवन और सौन्दर्य्य संसारमें जो कुछ दिखाई देता है, वह तीन भागोंमें बाँटा जा सकता है।

(१) जिनको जन्मके साथ रूप और सौन्दर्य्य मिला है।

(२) जिन्होंने अनेक प्रकारकी कोशिशों से अपने यौवन और सौन्दर्यकी उन्नतिकी है।

(३) किसी कारणसे जिनकी सुन्दरता नष्ट हो गयी है, उन्होंने उसको फिर प्राप्त किया है।

उसके यही तीन रूप देखने में आते हैं। जिस प्रकार संसारमें एकसे एक धनी आदमी पाये जाते हैं, उसी प्रकार संसार मे एकसे एक सुन्दरियां मौजूद हैं। मैंने उनके सम्बन्धमें बहुत सी बातें जानी हैं। इसीलिए मैं कह सकता हूँ, कि सुन्दरता पाना जितना

जरूरी है उससे भी अधिक जरूरी है, उनकी रक्षा करना और उन्नति करना। जिस प्रकार एक अमीर आदमीका लड़का अपने बापके बाद अपने बापके धनका मालिक होता है, वह लड़का यदि उस धनकी रक्षा करना और उन्नति करना नहीं जानता तो यह निश्चय है कि एक दिन वह उस धनको समाप्त करके भिखारी बन जायगा। और अगर वह उसकी रक्षा कर सकता है, उन्नति कर सकता है तो थोड़ेही समयमें अपने बापसे भी अधिक वह धनवान होसकता है।

ठीक यही अवस्था स्त्रियोंकी है। जो अपने लड़कपनमें सुन्दरी होती हैं, वे यदि उसकी रक्षा करना नहीं जानतीं, तो थोड़ेही दिनोंमें वे अपनी सुन्दरतासे हाथ धो बैठती हैं। इसलिए मैं यहाँ पर कुछ ऐसे उपाय बताऊँगा, जिनको काममें लानेसे सुन्दरियाँ और भी अधिक सुन्दरी बन सकती हैं और जो सुन्दरी नहीं, वे सुन्दरता प्राप्त करती हैं। इसके साथ ही अपने किन्हीं भी कारणोंसे जो सुन्दरताका नाश कर चुकती है, वे यदि कोशिश करें तो अपने शरीर में फिर एक बार सुन्दरता ला सकती हैं।

यौवनकी अवस्था—लोगोंमें बहुत बड़ा भ्रम पाया जाता है, और उस भ्रम पर लोग विश्वास भी करते हैं कि जिन्दगीमें यौवन का समय कुछ निश्चित होता है। लेकिन ऐसी बात नहीं है। एक स्त्री बीस वर्षकी अवस्थामें भी अपनी जवानीको खोकर बूढ़ी हो सकती है और रूप तथा यौवनकी रक्षा करने से पैंतीस चालिस की अवस्थामें भी जवानीकी छवि हो सकती है। इस प्रकारका भ्रम बिल्कुल झूठ है। उस पर विश्वास करनेसे बड़ी हानि होती है।

मैं तुमको विश्वस दिलाता हूँ, कि इन बातोंकी कोशिश करनेसे कोई भी स्त्री अपने रूप-सौन्दर्यको बढ़ा सकती है और बहुत दिनों तक उसको कायम रख सकती है। इसलिए सच्ची बात यह है कि जवानीकी कोई अवस्था नहीं होती। हमने आज एक पुस्तक खरीदी है, अगर हम उसको बहुत सम्हाल कर रखें तो सदा वह इसी प्रकार नयी बनी रहेगी, लेकिन यदि उसको लापरवाहीके साथ रखा जाय तो एक ही महीनेके भीतर वह मैली-कुचैली और रद्दी हो जायगी।

यौवन और सौन्दर्यकी रक्षा—इसके सम्बन्ध में मुझे अधिक नहीं लिखना है। मैं ऊपर इस बातको समझा चुका हूँ कि रक्षा करनेका ज्ञान न होने से कोई भी स्त्री अधिक दिनों तक सुन्दर नहीं रह सकती। दूसरे देशों में स्त्रियाँ अपने रूप-सौन्दर्यके लिए बड़ी बड़ी कोशिशें करती हैं। उन में शिक्षा है, बुद्धि है, अपनी शिक्षाके द्वारा ही उनको यह ज्ञान प्राप्त हुआ है।

हमारे देशमें भी स्त्रियोंको दशा में बड़ा सुधार हो रहा है। आज से कुछ दिन पहले इन बातोंकी बिल्कुल कमी थी। लेकिन वह दशा धीरे-धीरे बदल रही है। स्त्रियाँ अपनी उन्नति अपने हाथों से कर रही हैं। जिन कारणों से उनके शरीरका नाश होता है, उनको वे पहचानने लगीं हैं। वे इस बातको समझ चुकी हैं कि ईश्वरने जो सुन्दरता हमें प्रदान की है, उसकी रक्षा करनेकी जरूरत है। यदि उसको बनाये रखनेके लिए कोशिश न की जाय तो वह थोड़े ही दिनोंमें गायब हो जायगी। सुन्दरता

बढ़ाने से बढ़ती है। और लापरवाही से नष्ट हो जाती है। इस बात पर विश्वास रखना चाहिए।

सुन्दरता प्राप्त करना—जो स्त्रियाँ सुन्दर नहीं होतीं, वे समझ लेती हैं कि हमको ईश्वर ने ही सुन्दर नहीं बनाया। अपनी इस बातसे जीवन-भर वे नाउम्मेद रहती हैं। यह नाउम्मेदी उनके लिए बड़ी भयानक हो जाती है। उनको यह नाउम्मेदीपर बड़ा तरस आता है।

हीरा! स्त्रियोंकी यह दशाएँ तुमसे छिपी नहीं हैं। मेरी अपेक्षा उनकी बातें सुनने और जाननेका तुम्हें अधिक अवसर मिलता है। कुछ दिन पहलेकी बात है, जब उन बातोंपर तुमको भी विश्वास था, लेकिन मैंने तुम्हारे उस विश्वासको तोड़ा है। और अनेक प्रकारसे कोशिश करके तुममें इन बातोंका ज्ञान पैदा करनेकी मैंने चेष्टा की है।

मैं यहाँ पर इतना ही लिखना चाहता हूँ कि सुन्दरता प्राप्त भी की जाती है। संसारमें पुराने जमाने में हवाई जहाज जब न चलते होंगे, तब लोग इस बातपर विश्वस न करते होंगे, कि आदमियों की कोई ऐसी सवारी हो सकती है जो आधे आसमान में जाकर हवा में उड़ती हो। लेकिन आज हवाई जहाजोंको देख करऐसा कोई नहीं है, जो उस पर विश्वास न करता हो, यदि बात सुन्दरताके सम्बन्ध में भी है, जिसके प्राप्त करनेके उपाय मैं आगे चल कर लिखता हूँ।

यहाँपर इतना ही बताना चाहता हूँ, कि सुन्दरता पैदा भी की जाती है और जितनी बढ़ाई जाय, उतनीही बढ़ सकती है।

यौवन और सौन्दर्य बढ़ानेके उपाय—ऊपर जितनी बातें मैंने लिखी हैं, उनको समझ लेनेके बाद, उन उपायोंको जाननेकी जरूरत है, जिनसे सुन्दरता उत्पन्न होती है और बढ़ती है। मैं नीचे अनेक प्रकारके उपाय लिखूँगा, जो सभी सच्चे हैं और अनुभव किए हुए हैं। यदि उनको काम में लाया जाय तो अवश्य ही लाभ हो सकता है।

शरीरको सुन्दर बनानेके लिये—(१) हीरा! मैं यहाँ पर तुम्हें कुछ ऐसे प्रयोग बताऊँगा, जो बहुत उपयोगी हैं। और जिनसे शरीरकी सुन्दरता और कान्ति बढ़ती है। शरीरको सुन्दर बनानेके लिये शरीरमें भाप देना बहुत उपयोगी है। इससे शरीरका रंग निखरता है, दुर्गन्ध दूर होती है, शरीरमें कान्ति और सुन्दरता उत्पन्न होती है। शरीरमें भाप कैसे दी जाती है, इसकी विधि मैं नीचे लिखता हूँ—

भाप दो प्रकारसे ली जाती है—एकतो लेटकर और दूसरे बैठ कर। यदि लेटकर भाप लेना हो तो चारपाईकी आवश्यकता होगी पहले दो या तीन बड़ी-बड़ी पतीलियोंमें तीन हिस्सा पानी भरकर चूल्हों पर ढककर चढ़ा दो। जब पानी खूब खौलने लगे और उसमें भाप खूब बनने लगे, तब भाप लेने वाली स्त्रीको नग्न होकर चारपाई पर लेट जाना चाहिए। इसके बाद मोटी चद्दरों अथवा कम्बलोंसे चारपाईके आस-पास चारों ओर इस प्रकार लेटना चाहिये कि चारपाईके नीचे जरा भी हवा न जा सके। चारपाई पर लेटनेके पूर्व ही यह सब तैयारी कर लेना चाहिए। इसके बाद

चारपाई पर लेटकर कोई मोटा कपड़ा सिरसे पैर तक ओढ़ लेना चाहिए। कपड़े सब तरफसे इस प्रकार ढके रहना चाहिए कि जिन से भाप बाहर न निकल सके।

अब घरकी दूसरी स्त्री इन पतीलियोंको चूल्हों परसे उतारकर चारपाईके नीचे इस प्रकार रखे कि एक लेटी स्त्रीके पीठके नीचे रहे, एक कमरके नीचे और एक पिंडलियोंके नीचे। इसके बाद पतीलियोंके ढकने खोल लेना चाहिए। अब जितनी भाप पतीलियोंसे निकलेगी, सब शरीरमें ही लगेगी। भाप लगने पर शरीरसे खूब पसीना निकलेगा। जब शरीरसे खूब पसीना निकल चुके और भाप खतम हो जाय, तब चारपाईसे उठकर तुरन्त ही शीतल जलसे खूब स्नान कर डालना चाहिए। इस प्रकार यदि हफ्तेमें दो बार किया जाय तो बहुत लाभ होगा।

भाप लेनेके बाद शरीर एकदम लाल हो जाता है और चमकने लगता है। शरीरको सुन्दर बनानेके लिए यह सबसे बढ़िया और अनुभव किया हुआ प्रयोग है। विदेशोंमें इससे बहुत लाभ उठाया गया है।

यदि बैठकर भाप लेना हो तो एक या दो पतीलियोंकी आवश्यकता होगी। इसके लिए भाप लेनेवालीको बेंतकी कुर्सी पर नग्न होकर बैठ जाना चाहिए। फिर किसी बड़े कम्बल या मोटी दोहर आदिको इस प्रकार कुर्सीकी चारों तरफ लपेटना चाहिए, जिससे हवा अन्दर न जाने पाये। एक चद्दरसे शरीरको भी सिरसे ढक लेना चाहिए। यदि सिर ढक कर न रहा जाय तो खोल देनेमें

कोई हर्ज नहीं है। अब जिस पतीलीमें पानी गरम करनेके लिए चढ़ाया गया है, जब उसमें भाप निकलने लगे तब उसे उतारकर कुर्सीके नीचे, ढकना हटाकर रख देना चाहिए। जब उसमें भाप कम हो जाय तो दूसरी पतीली जो पहलेसे ही तैयार होनी चाहिए, उसे बदलकर रख देना चाहिए। इसके बाद शरीरसे जब खूब पसीना निकल चुके तब उठकर ठंढे पानीसे खूब स्नान कर डालना चाहिए। हीरा, शायद तुमको स्मरण होगा, मैंने तुमको एक बार भापका स्नान कराया था। स्नान करनेके बाद तुम्हारा शरीर कितना लाल और चमकीला हो गया था। शरीरको सुन्दर बनाने के लिए भापका जादू का सा असर होता है।

(२) शरीरको सुन्दर बनानेके लिए सरसोंका उबटन करना चाहिये और दिनमें दो-तीन बार ठंढे पानीसे खूब मल-मलकर स्नान करना चाहिए। सरसोंका उबटन बनानेकी विधि मैं नीचे लिखता हूँ।

खालिस सरसोंको भूनकर उसमें यदि इच्छा हो तो सुखाये हुए थोड़ेसे संतरोंके छिलकोंको मिलाकर महीन पीस लेना चाहिए। पाँच मिनटके बाद हाथोसे खूब रगड़ना चाहिए। जब शरीर खूब साफ हो जाय और मैलकी बत्तियाँ छूट जांय तब ठंढे पानीसे खूब स्नान कर लेना चाहिए। इसको प्रति दिन मलनेसे शरीरका रंग साफ होता है, शरीर चिकना और चमकीला होता है।

मुखको सुन्दर बनानेके लिये-(१) मुँह पर भाप लेनेसे चेहरे का रंग बड़ा सुन्दर और आकर्षक होता है। त्वचा मुलायम हो

जाती है, मुंह पर यदि मुहांसे, कील आदि हों तो वे सब गायब हो जाते हैं। मुंह पर भाप इस प्रकार ली जाती है—

एक पतीलीमें आधेसे ज्यादा पानी भरकर उसे खूब खौलाना चाहिए। जब उसमें अच्छी तरह भाप निकलने लगे, तब किसी चौकी पर बैठकर और पतीलीको मुंहके नीचे रखकर, किसी मोटे कपड़ेसे मुंहको चारों ओरसे ढककर बैठ जाना चाहिए। इसके बाद पतीलीका ढकना खोल देना चाहिए। इस प्रकार चेहरे पर भाप लगेगी, इससे चेहरेके रोम कूप खुलते हैं और खूब पसीना निकलता है। इसके बाद ठंढे पानीसे मुंहको खूब धो डालना चाहिए। हीरा, मैं यहांपर जितने प्रयोग लिख रहा हूं, वे सब अनुभव किये हुए हैं। ये बहुत उपयोगी और सरल हैं।

(२) मुखको सुन्दर, चमकीला और आकर्षक बनानेके लिये ओस भी बड़ी अच्छी चीज है। शीत ऋतुमें, प्रातः किसी बागमें या हरे खेतोंमें जाकर पौधों परसे रूमालमें ओस लेवे, फिर उसे मुंह पर धीरे-धीरे मले। इसके बाद घर जाकर और किसी कमरेमें बैठकर मुंहको नरम तौलियेसे मलकर सुखा डाले इससे चेहरा और आंखें खूब चमकेंगा और भूख बढ़ेगी।

(३) मुंहको सुन्दर बनानेके लिये खालिस मलाई मलना बहुत उपयोगी है। इससे चेहरा साफ और मुलायम होता है।

(४) ताजे गरम दूधसे मुंह-हाथ धोनेसे मुखपर बहुत सुन्दरता आती है।

(५) खौलते हुए पानीमें बेसन छोड़ दो। फिर उस पानीको

कुछ ठण्डा करके, उससे मुंह-हाथ धोओ। इससे रंग खूब साफ होता है और त्वचा मुलायम होती है।

हीरा, मैंने ऊपर मुखको सुन्दरताके लिये जितने प्रयोग बताये हैं, वे सब बहुत उपयोगी हैं। परन्तु इनके अलावा मुखको सुन्दर बनानेके लिये कुछ उबटन भी बनाकर काममें लाये जाते हैं। यहाँ पर मैं दो-तीन प्रकारके उबटन लिखता हूँ—

(६) दस दाने बादाम, एक माशा केशर, दो तोले गरी और थोड़ेसे सन्तरेके छिलके, सबको दूधके साथ महीन पीसकर उबटन तैयार कर लो। इसको प्रति दिन मुंहपर लगाकर मलनेसे चेहरा सुन्दर और आकर्षक बनता है।

(७) सरसों, केशर, हल्दी, गोखरू, मोथी, कपूर और सोंठ-प्रत्येक वस्तु दो-दो टङ्क, लाल चन्दन चार टङ्क, लौंग और चिरौंजी दस टङ्क-सबको मिलाकर सरसोंके तेलके साथ महीन पीसकर उबटन तैयार कर लो। यह उबटन भी बहुत अच्छा होता है। छाती को सुन्दर बनानेके लिये—

(१) जिन स्त्रियोंकी छाती चौड़ी और उभरी हुई नहीं होती, वह सुन्दर नहीं लगतीं। चौड़ी और उभरी हुई छाती ही सुन्दर होती है। छातीको सुन्दर बनानेके लिए मैं यहाँ पर कुछ बातें लिखता हूँ—

जो स्त्रियाँ छाती सुन्दर बनाना चाहती हैं, उन्हें चाहिये कि वे प्रतिदिन छातीके व्यायाम करें। शुद्ध वायुमें बैठकर प्राणायाम किया करें। प्राणायाम करनेके लिए नाकसे सांसको भीतर खींचे

और जितनी देर तक भीतर रोक सकें, रोकें और फिर बाहर निकाल दें। इस प्रकार कुछ देर तक करें।

(२) छातीको सुन्दर बनानेके लिए जोरसे पढ़ना और गाना चाहिये इससे फेफड़े चौड़े होते हैं।

(३) मुग्दल और डम्बल फेरने, नौका खेने और तैरनेसे भी छाती खूब चौड़ी और सुन्दर होती है। छातीको सुन्दर बनानेके लिए सदा सीना उभार कर चलना चाहिए।

(४) छातियोंको सुन्दर और उभरा हुआ बनानेके लिये प्रतिदिन तेलकी मालिश खूब करना चाहिए।

हाथको सुन्दर बनानेके लिये-(१) बाहोंकी मोटाई क्रमसे कम और ज्यादा होना चाहिए इस प्रकारकी बाहें सुन्दर होती हैं। हाथ खूब मुलायम और उँगलियाँ लम्बी होनी चाहिए। नाखून चमकीले और गुलाबी रंगके होने चाहिए। बाहोंको सुन्दर और सुडौल बनानेके लिये नित्य व्यायाम करना चाहिए।

(२) बाहों और हाथोंको मुलायम और सुडौल करनेके लिए नित्य तेलकी मालिश करनी चाहिए। ठण्डी मलाई मलनेसे भी हाथ बहुत सुन्दर होते हैं। हाथो को साबुन और ठण्डे पानीसे धोकर मलाई मलना चाहिए।

(३) हाथो को सुन्दर बनानेके लिए शीत ऋतुमें जौ के आटेको पानी में उबालकर, उससे हाथो को मलना चाहिए। इससे खूब चमकते हैं।

(४) हाथोंको सुन्दर बनानेके लिये केवल हाथो मेही खूब भाप देना चाहिए। बहुत लाभ होता है।

(५) नाखूनोंको चमकीला तथा सुन्दर बनानेके लिये गरम पानी में साबुन घोलकर, उससे नाखूनोंको साफ करना चाहिए। इससे नाखून बहुत चमकीले होते हैं।

पेटको सुन्दर बनानेके लिए—(१) स्त्रियोंको बच्चा होनेके बाद उनका पेट खराब हो जाता है। इसके अलावा इस कारण के न होते हुए भी बहुत स्त्रियोंके पेट सुन्दर नहीं होते। पेटको सुन्दर बनानेके लिए पेटके व्यायाम करने चाहिए। जब स्त्रियाँ गर्भकी दशामें हों तो उन्हें उस अवस्थामें पेट पर नित्य तेलकी मालिस करनी चाहिए। इससे बच्चा होनेके बाद उनके पेटकी त्वचा खराब न होगी। प्रसव हो जानेके बाद भी पेटको सुन्दर रखनेके लिए तेलको मालिश बराबर करते रहना चाहिए और कपडेकी पट्टी पेट पर बाँधना चाहिए।

यदि पेटकी खाल खराब हो गयी हो, तो नित्यप्रति तेलकी मालिश खूब करना चाहिए। तेलकी मालिशसे पेटकी खाल बनती है। शिथिलता दूर होती है और पेट सुन्दर होता है। पेटकी बिगड़ी हुई खालको ठीक करनेके लिए एक प्रयोग नीचे लिखता हूँ—

अनारके पत्ते या छाल लेकर पाँचगुने पानीमें उबाल डालना चाहिए। जब पकते-पकते चौथाई पानी रह जाय, तब उसे छानकर बराबरके सरसोंका तेल (सिद्ध किया हुआ) मिलाकर रख लेना चाहिए फिर इस तेलसे रोज पेट पर मालिश करना चाहिए, इससे पेटकी खाल ठीक होती है। कमरको सुन्दर बनानेके लिए—हीरा, तुमने देखा होगा कि स्त्रिया अपनी कमरको सुन्दर बनानेके लिए,

कमरको खूब कस कर बाँधती हैं। वे समझती हैं कि कसकर बाँधनेसे कमर पतली होगी और सुन्दर लगेगी। परन्तु ऐसा करने से शरीरको बहुत हानि पहुँचती है। कसकर बाँधनेसे अन्तड़ियों का दबाव नीचेको होता है। साँस लेते समय फेफड़े नहीं फैलते। कमरको सुन्दर बनानेके लिए सबसे अच्छा उपाय है, व्यायाम करना। इसके सिवा कमरको कभी कसना न चाहिए। व्यायामकी पुस्तकोंको पढ़कर जो व्यायाम जिस अंगके लिये बताये जाते हैं, वे करने चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है। जिन स्त्रियोंके पेट बड़े होते हैं, उनकी कमर बहुत भद्दी लगती है। इसलिए उनको अपने पेटको छोटा करनेके लिये उपाय करने चाहिए।

टाँगोंको और पैरोंको सुन्दर बनानेके लिये—(१) सुन्दर टाँगे ऊपरसे मोटी और नीचे तक क्रमसे पतली होनी चाहिए। टाँगोंको इस प्रकार सुन्दर बनानेके लिए रोज व्यायाम करना चाहिए। खूब दौड़ना और टहलना चाहिए।

(२) नाचनेसे भी पैर और टाँगे खूब सुन्दर बनती हैं। चलते समय घुटनोंको मोड़ कर न चलना चाहिए। और न टाँगोंको फाड़ा करके चलना चाहिए।

(३) पैरोंको सुन्दर बनानेके लिए ऊँची एँड़ीका जूता कभी न पहनना चाहिए और पैरोंमें किसी प्रकारका कोई जेवर भी न पहनना चाहिए।

(४) इसके सिवा पैरोंको सुन्दर बनानेके लिए खूब दौड़ना चाहिए, चलना चाहिए, व्ययाम करना चाहिए और नाचना कूदना चाहिये।

(५) रातको सोनेके पहले पैरोंको साबुन और पानीसे खूब साफ करके तौलियेसे पोंछ लेना चाहिये। फिर उनपर ग्लेसरीन मलकर सो जाना चाहिए। इससे पैर बहुत मुलायम और सुन्दर होते हैं।

बालोंको बढ़ानेके लिए— सप्ताहमें एक बार सिरको खूब धोना चाहिए। यों तो सिरसे यदि प्रतिदिन स्नान किया जाय तो और अच्छा है। सिर तथा बालोंको धोनेके लिए कई चीजें इस्तेमाल की जाती हैं। जैसे, आंवला, साबुन, बेसन, मिट्टी, रीठा, सोडा आदि, परन्तु इनमेंसे मिट्टी और सोडा बालोंको खराब करता है। इसलिए मिट्टी और सोडेसे बाल साफ नहीं करना चाहिए।

यदि सिर धोने के लिए साबुन इस्तेमाल किया जाय तो वह बहुत मुलायम और बढ़िया, काममें लाना चाहिए। आंवले के पानीसे धोनेसे बहुत चमकीले, काले तथा मुलाएम होते हैं यदि बेसनसे सिर धोना हो तो बहुत महीन बेसन काममें लाना चाहिए, इससे बाल बहुत मुलायम होते हैं और खूब साफ होते हैं। रीठे के पानीसे बाल खूब साफ होते हैं और रेशमकी तरह मुलायम होते हैं।

सिर धोनेके बाद बालोंको अच्छी तरह सुखाकर तेल डालना चाहिए। बालोंमें तेल इसप्रकार लगाना चाहिए, जिससे वह बालोंकी जड़ोंमें अच्छी तरह पहुँच जाय। प्रतिदिन बालों मे तेल न लगाना चाहिए। सप्ताहमें दो बार तेल लगाना काफी है। बालोंमें लगानेके लिए सरसोंका तेल, तिलीका तेल, आंवले का तेल, चमेली आदि के तेल इस्तेमाल किए जाते हैं

बहुत स्त्रियाँ नारियलका तेल लगाती हैं। बहुत सरसों का। इसी प्रकार जिसको जो पसन्द होता है, उसीका वे प्रयोग करती हैं। परन्तु सब तेल एक ही प्रकारका गुण नहीं रखते। हीरा! मैं नीचे कुछ तेलोंके नाम और उनके गुण लिखता हूँ, इससे तुम्हें मालूम हो जायगा, कि बालोंको बढ़ाने, काला कर चमकीले बनानेके लिए नीचे लिखे हुएतेल काममें लाना चाहिए।

बालोंको बढ़ाने और काले करने वाले तेल—

(१) बालोंको बढ़ाने, पुष्ट करने, काला तथा चमकीला बनानेके लिए आँवलेका तेल सबसे उत्तम होता है।

(२)कोल्हूमें निकाला हुआ नारियलका तेल बालोंमें लगाने के तेल सबसे उत्तम होता है। इससे बाल बढ़ते हैं और काले होते हैं। नारियलके तेलमें चिकनाहट अधिक होती है, इसलिए इसके लगानेके बाद सिरसे स्नान कर डालना चाहिए।

बाल बहार तेल यह तेल घरमे ही बना लिया जाता है। इसके बनानेकी विधि इस प्रकार है—

केतकीकी जड़ एक तोला, नीलके पत्ते एक तोला, विपाबासाके फूल एक तोला, भंगरेके पत्ते एक तोला, आवला एक तोला, गुर्च एक तोला, मुरेठी एक तोला, बालछड एक तोला, कमलके फूल या जड एक तोला, भंगरेके पत्तेका रस चार तोला और एक सेर तिल या नारियलका तेल— सबको इकट्ठा करके, तेलके

सिवा बाकी सब चीजें रातको चौगुने पानीमें भिगो दो। सुबह उसमें तेल डाल कर धीमी आँच पर पकाओ, जब पानी बिलकुल जल जाय और केवल तेल रह जाय तब कपड़ेमें छान कर तेलको बोतलमें भरदो।

अब बोतलोंको बन्द करके सात दिनके लिए जमीनमें गाड़ दो आठवें दिन बोतलोंको निकाल कर उसमें एक आउंस Oil Lavendor या oil Rosemerry खुशबूको मिलालो। यह तेल बहुत बढ़िया तैयार होता है। इसके लगानेसे बाल खूब बढ़ते हैं, चमकीले तथा काले होते हैं।

बालोंको सुन्दर बनानेके उपाय—बालोंको बढ़ाना, काले करना, मुलायम और चमकीले करना ही बालोंको सुन्दर बनाना है। इनके लिए ऊपर कुछ तेल बताये हैं, नीचे कुछ ऐसे उपाय लिखता हूँ, जिससे बालोंका सौन्दर्य बढ़ता है।

(१) उरदके आटेसे चालिस दिन बराबर सिर धोनेसे बाल बढ़ते है और गिरनेसे बचते हैं।

(२) सिर पर मालिश करनेसे बाल खूब बढ़ते हैं। सिरको हाथोंसे इस प्रकार मलना चाहिए, कि खोपड़ीकी खाल लाल हो जाय।

गोखरूको महीन पीस कर, तिलके तेल और गायके दूधमें मिलाकर, बालोंमें बराबर लगाते रहनेसे बाल बढ़ते हैं। हीरा! आज इस पत्रमें मैंने जिन बातोंका जिक्र किया है, वे तुमको बहुत प्रिय हैं और प्रिय क्यों न हों? तुम्हें ईश्वरने इस योग्य

बनाया है। इधर दो-तीन दिनोंसे इन्हीं बातोंको लेकर मेरे मनमें बहुत उत्साह बढ़ रहा था, इसीलिए यह पत्र भेज रहा हूँ। मुझे आशा है कि तुमको इन बातोंसे बहुत सहायता मिलेगी।

अपना लाभ तो सभी चाहते हैं, लेकिन जो दूसरोंको लाभ पहुँचा सके, उसकी क्या बात है। तुमने अक्सर कुछ स्त्रियोंके जिक्र किये हैं। उनके सम्बन्धमें तुमको बहुत दया आती रही है। यदि हो सके तो तुम उनकी सहायता करना। वे स्त्रियाँ यदि बतायी हुई बातोंका नियम पूर्वक पालन करेंगी तो इसमें कोई सन्देह नहीं, कि वे अपने शरीरकी बड़ी उन्नति कर सकेंगी।

हमारे पिछले पत्रका यदि उत्तर न भेजा हो, तो शीघ्र लिखकर भेजना, मैं रास्ता देख रहा हूँ। मैं प्रसन्न हूँ तुम अपनी प्रसन्नता का समाचार देना, माताको चरण छूना, तुमको प्यार।

तुम्हारा—

प्रमोद

स्त्रियोंके शृङ्गार

कैलाश, कानपुर
१२।६।३०

हृदयेश्वरी,

परसों तुम्हारा एक लिफाफा मिला था। लेकिन उसको पानेके बाद जितनी खुशी हुई थी, उसको खोलनेके बाद उतना ही निराश होना पड़ा। भेजा तो तुमने लिफाफा है, लेकिन उसमें बातें तो पोस्टकार्ड-भरकी भी नहीं है।

पत्रकी इन इनी-गिनी पंक्तियोंमें तुमने लिखा है कि,—"आज मैं अचानक तुम्हें पत्र लिखने बैठ गयी हूँ। लेकिन आज पत्र

लिखनेका मौका न था। पत्र लिखना था और बहुत बड़ा पत्र लिखना था, जिसके लिये मैं आज बिलकुल ही तैयार न थी, इसीलिये मुझे जो पत्र लिखना था, उसको लिख नहीं सकी। अचानक इस छोटे-से पत्रके भेजनेका कारण है।"

"मेरे इस कारणको सुननेके लिये तुम उत्सुक होगे। लेकिन उसको पत्रमें लिखनेकी मेरी हिम्मत नहीं पड़ती। लिखना जरूर ही चाहती हूँ और यह भी सत्य है कि उसीके लिये यह पत्र भेज रही हूँ। मैं जानती हूँ कि तुमसे मेरी कोई बात छिपी नहीं है, छिपी रहनी भी न चाहिये। यद्यपि मेरा ऐसा स्वभाव न थो, मेरी ऐसी हिम्मत भी न थी, परन्तु तुम्हींने तो मेरे स्वभावको बदल दिया है।"

"अपने लड़कपनमें बहुत लजीली थी। मेरी इस आदतको छुड़ानेके लिये ही भावज मुझे बहुत तंग किया करती थो। उनकी उस समयकी बातें मुझे अच्छी न लगती थीं। इसीलिये मैं कभी-कभी उनसे लड़ पड़ती थी। मगर फिर भी वे मुझे छोड़ती न थीं। परन्तु आज मेरा जीवन ही और है, मेरा स्वभाव ही बिलकुल बदल गया है। तुम्हारे साथ तरह-तरहकी बातें करनेके लिये और पत्रोंके खर्रेके खर्रे लिखनेके लिये मुझमें न जाने कहांकी बेशरमी आ गयी है। मैं पत्रोंमें कभी-कभी कुछ वाहियात बातें भी लिख जाती हूँ। लिखनेके समय तो मुझे कुछ नहीं मालूम होता; परन्तु पत्र भेज देनेके बाद में कभी-कभी न जाने क्या-क्या सोचने लगती हूँ। प्रिय, तुम मुझे क्या कहते होगे।"

"आज मैं कोई ऐसी बात नहीं लिख रही हूँ। जिन बातोंमें तुमने मुझे उत्साहित किया है, मेरे जो शौक तुम्हारे कारण पहले की अपेक्षा बहुत बढ़ गये हैं, उन्हींमें से एक छोटी-सी बातको जाननेके लिये तुमको यह पत्र लिखा है। कई दिनोंसे मैंने सोच रखा था कि तुम्हारी छुट्टी आनेवाली है, तुमको लिख दूँ कि होठों को लाल करनेके लिये जो एक शीशी आती है, उसको लेते आना। लेकिन रातसे मेरे मनमें कुछ और ही बातें आ रही थीं। स्त्रियोंके शृङ्गारके सम्बन्धमें मैंने तुमसे कई बार बातें की हैं। मैं जानती हूँ कि ये बातें,पुरुषोंके जाननेकी नहीं होतीं, लेकिन फिर भी तुम्हारी बातोंको सुनकर मैं दाँतों तले उंगली दबाती हूँ।

"तुम्हारी बातें मुझे बहुत प्रिय लगती हैं। तुम मेरे ही कारण इन बातोंकी बहुत खोजमें रहते हो। यों तो मैं खुद ही इस प्रकार की बहुत-सी बातें जानती हूँ, लेकिन सम्भव है, तुमसे मुझे कुछ और नयी बातें मालूम हों। इसीलिये तुमको अपने पत्रमें इन बातोंके लिखनेका कष्ट देती हूँ।"

हीरा, क्या तुम्हारी कोई बात ऐसी भी हो सकती है, जो मुझे बुरी लगे। तुमने इस बातको सोचा ही कैसे! तुम्हारी बातोंको मैंने हमेशा प्रशंसा की है। फिर वे अप्रिय कैसे हो सकती हैं। शृङ्गारकी बातें मैं तुम्हें बताऊँ, यह अच्छा नहीं जान पड़ता। कई कारण हैं।

पहला कारण तो यही है कि तुम स्त्री हो; ईश्वरकी बनायी हुई सुन्दरताकी मूर्ति हो। सौन्दर्य्य और शृङ्गार, संसारमें स्त्रीके लिये

रचा गया है, पुरुषके लिये नहीं। इसलिये उसका ज्ञान तुम्हींको होना चाहिये, मुझे नहीं।

दूसरा कारण यह है कि तुमने लखनऊमे जन्म लिया है, तुम्हारे पिता लखनऊके निवासी हैं। तुमने लखनऊ जैसे शहरमे पालन पोषण पाया है और हमारे आनेके पहले तक लखनऊकी सुन्दरियोमे तुम्हारे जीवनके दिन बीते हैं।

मैं एक साधारण आदमीका लडका हूँ। जिस स्थानसे मेरे जन्मका सम्बन्ध है, वह स्थान लखनऊको देखते हुए, एक देहात ही है। अब भला तुम्हीं बताओ कि शृङ्गारकी बातें मैं तुम्हें क्या बता सकता हू।

मुझे और बहुत-सी बातोमे संसारकी ओर देखना पडा है। लेकिन शृङ्गारकी ओर मैंने आंखें नहीं उठायीं। उठानेकी मुझे जरूरत ही नहीं पडी। इसके कारण बहुत नहीं हैं, एक ही है। उस कारणको मैं तुम्हें कैसे बताऊ। बतानेमे कोई सकोच तो नहीं है, कोई डर और झिझक भी नहीं। खयाल यह होता है कि तुम यह न समझो कि मेरी तसल्लीके लिये मेरी प्रशंसा कर रहे हैं। मैं तुम से छलकी बातें नहीं करता। जो बात जैसी है, उसको ठीक उसी रूपमे जरूरत पडनेपर बतानेकी कोशिश करता हूँ।

मुझे विश्वास है कि मेरी बातोमे बनावट न समझोगे। इसी-लिये बताता हूँ। मेरी आखोंमे शृङ्गारका कुछ अधिक महत्व नहीं है। लेकिन ससारमें उसका मान है, उसकी पूजा है। मेरी नजरों मे वह कुछ नहीं है, ऐसा नहीं है। दुनिया जिसकी इज्जत करती

है, उससे कोई बाहर हो सकता है। लेकिन उस शृङ्गारकी तरफ कभी देखनेकी जरूरत नहीं पड़ी।

जहाँ तक मैं समझता हूँ, शृङ्गार सुन्दरता बढ़ानेके लिये होता है। स्त्रियोंके सुन्दरता बहुत प्रिय है। इसीलिये शृङ्गार स्त्रियों को बहुत प्यारा होता है। तुमको भी शृङ्गार प्यारा है, लेकिन मैंने तो देखा है कि बिना शृङ्गार ही तुम्हारी सुन्दरताकी कोई उपमा नहीं है। यदि मैं तुम्हारे शरीरकी सुन्दरताकी प्रशंसा करने बैठूं तो यहाँ पर उचित न होगा। इसीलिये मैं उसका जिक्र तो नहीं करता, परन्तु मेरी समझमें यह बात नहीं आती कि तुम्हारे समान सुन्दरी युवतियोंके लिये शृङ्गारकी जरूरत ही क्या होती है।

इन्हीं बातोंके कारण मैंने संसारके शृङ्गारकी ओर ध्यान बहुत कम दिया है। मगर मैं यह जानता हूँ कि स्त्रियोंको शृङ्गारसे बहुत प्रीति होती है। यदि तुमको उससे कुछ स्नेह है, तो इसमें आश्चर्य ही क्या है। मेरे मनमें एक और प्रश्न पैदा हो रहा है। मैंने यह नहीं समझ पाया कि शृङ्गारकी बातें तुम अभी ही क्या कम जानती हो। मैं तो समझता हूँ कि न जाने शृङ्गारकी कितनी बातें तुमको ऐसी मालूम हैं, जो बहुत कम लोगोंको मालूम होंगी।

फिर भी तुम यह समझना चाहती हो कि आजकल स्त्रियोंके शृङ्गारमें क्या-क्या माना जाता है। इसलिये मैं इस पत्रमें आजकलके शृङ्गारसे संबंध रखनेवाली सभी बातें बतानेकी कोशिश करूँगा।

कपड़ोंके फैशन—यह तो तुम जानती ही हो कि स्त्रियोंके जीवनमें बहुत परिवर्तन हो गया है। स्कूलों और कालेजोंमें पढ़ी

हुई लड़कियों और स्त्रियोंमें आज कुछ और ही बातें पायी जाती हैं। हमारे देखते-देखते पुरानी बातें एकदम बदल गई हैं।

पहले स्त्रियां जिस प्रकारके कपड़े पहनती थीं, अब उनको नहीं पसन्द किया जाता। कपड़े पहननेका ढङ्ग भी अब बदल गया है। इसका कारण यह है कि अब उनको अपना सारा शरीर बिलकुल बन्द रखनेकी जरूरत नहीं है। हाथ, मुँह आदि आवश्यक अंगों को खुला रखना; स्वास्थ्यके लिये और स्त्रियोंकी स्वतन्त्रताके लिये जरूरी समझा जाता है।

पुराने कपड़ोंके स्थानपर आजकलके फैशनमें जो कपड़े पहने जाते हैं, वे ये हैं—(१) धोती, साड़ी (२) पेटीकोट जंघिया या शेमीज (३) जम्पर (४) कमीज (५) ब्लाउज (६) जाकेट (७) बाडिस आदि। ये कपड़े भी तरह-तरहके सिले जाते हैं और कई तरहसे पहने जाते हैं।

आजकलकी स्त्रियोंके गहने—जिस प्रकार स्त्रियोंके कपड़ोंमें परिवर्तन हो गया है, उसी प्रकार पढ़ी-लिखी स्त्रियोंके गहनोंमें भी परिवर्तन हो गया है। पहले जो जेवर स्त्रियां पहनती थीं, वे अब शिक्षित स्त्रियां तो बिलकुल पसन्द नहीं करतीं। यों तो आजकल शहरोंमें रहनेवाली करीब-करीब सभी स्त्रियोंके गहने पहले गहनों की भांति नहीं होती, परन्तु पढ़ी-लिखी स्त्रियोंके तो गहने बिलकुल ही पहलेके गहनोंसे भिन्न हो गये हैं।

पहले स्त्रियां जो गहने पहनती थीं, वे उनकी सुन्दरताको बढ़ाने के बजाय और उनको बदसूरत बनाते थे। आजकल भी देहातोंकी

स्त्रियाँ, अपढ़ और मूर्ख स्त्रियाँ ऐसे गहने पहनती हैं, जो सचमुच बहुत भद्दे लगते हैं। इसके सिवा उन गहनोंका उनके स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं पड़ता। आज कल पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ जिन गहणोंका प्रयोग करती हैं, वे सुन्दर होते हैं और सुन्दरताको बढ़ाते हैं आजकल जो गहनें शिक्षित स्त्रियाँ पनहती हैं वे ये हैं— (१) गलेमें नेकलेस या पतली-सी जञ्जीर, हाथोंमें सोनेकी चूड़ियाँ या और कोई सोनेकी सोफियाना चीज, घड़ी (३) कानोंमें छोटी-छोटी इयररिंग्स या तरकी (४) उङ्गलियोंकी किसी एक उंगलीमें हलकी खूब सूरत-सी अगूंठी। येही जेवर आजकलकी सभ्य स्त्रियाँ पहनती हैं।

शृंगार और सौन्दर्यके प्रयोग—शृङ्गारसे सौन्दर्यकी वृद्धि होती है, यह मैंने तुमको पहले बताया है। इसी कारण स्त्रियाँ सुन्दर बननेके लिये तरह-तरहकी चीजोंसे शृङ्गार करती हैं। वे चीजें कौन-कौन-सी हैं और कहाँ-कहाँ प्रयोग की जाती हैं; उनको मैं नीचे लिखता हूँ—

आजकल शहरोंमें रहनेवाली स्त्रियाँ अपने चेहरेपर तरह-तरह के खुशबूदार तेल मलती हैं। बढ़िया वैसलीन और क्रीमका प्रयोग करती हैं। आजकलकी शिक्षित स्त्रियाँ तरह-तरहके सफेद और गुलाबी पावडरोंको अपने चेहरेपर मलती हैं। बाजारोंमें होठ लाल करनेकी चीजें शीशियोंमें मिलती हैं. बाजारोंमें होठ लाल करनेकी चीजें शीशियोंमें मिलती हैं, उन्हें स्त्रियाँ मँगाकर होठोंपर मलती हैं। अपने माथेपर सुहाग-सिंदूरका टीका लगाती हैं।

सुहाग-सिन्दूरकी बढ़ियासे बढ़िया शीशियाँ बाजारोंमें मिलती हैं। शिक्षित और शौक़ीन स्त्रियाँ उन्हींको इस्तेमाल करती हैं।

इस प्रकार तरह-तरहकी चीजोंसे आजकल स्त्रियाँ अपना शृङ्गार करती हैं। ऊपर जिन चीजोंका मैंने जिक्र किया, उन चीजोंमेंसे पाउडर एक ऐसी चीज है, जो सभी स्त्रियाँ इस्तेमाल नहीं करतीं। केवल नये फैशनकी कुछ शिक्षित स्त्रियाँ और लड़कियाँ ही पाउडर का अधिक प्रयोग करती हैं। होठोंको लालीके लिये भी कई चीजें काममें लायी जाती हैं। आमतौरपर साधारण स्त्रियाँ तो पान खाकर ही होठ लाल करती हैं। कुछ स्त्रियाँ अपने होठोंमें गुलाबी रंग लगाती हैं। होठोंकी लाला करनेके लिये बाजारोंमें जो होठ रँगीनेकी शिशियाँ मिलती हैं, उन्हें केवल शौकीन और आजकल की शिक्षित स्त्रियाँ ही इस्तेमाल करती हैं।

बालोंके शृंगार—स्त्रियोंमें बालोंका शृंगार, मुख्य माना जाता है। इसलिये स्त्रियाँ चाहे कोई शृङ्गार करें या न करें, बालोंका शृङ्गार अवश्य ही करती हैं। स्त्रियाँ बालोंको रोज सँवारती हैं, उनमें रोज़ कंघा देती हैं, तेल लगाती हैं, और उनको तरह-तरहकी चीजोंसे सजाती है।

आजकल शहरोंकी स्त्रियाँ बालोंको तरह-तरहसे सँवारती, कोई स्त्री कैसे बनाती है और कोई कैसे। बालोंमें तरह-तरहके क्लिप लगाती हैं, कई प्रकारके हेयर पिनों द्वारा जूड़ोंको बँधाती हैं। बहुत स्त्रियाँ सोनेके क्लिप बनवाकर बालोंमें लगाती हैं। बंगालकी स्त्रियाँ अपने बालोंका बहुत अच्छा शृङ्गार करती हैं। मद्रास—और

गुजरातमें स्त्रियाँ अपने बालोंको फूलोंसे सजाती हैं। इस प्रकार स्त्रियाँ बालोंका शृङ्गार अनेक चीजोंसे करती हैं।

शृङ्गारके सम्बन्धमें आजकल संसारमें जिन बातोंको अधिक महत्व दिया जाता है और जिन बातोंका अधिक प्रचार है, उनके सम्बन्धमें मैंने संक्षेपमें तुमको बताया है। आशा है, मेरी इन बातोंसे तुम्हें सन्तोष होगा।

मैं यहाँ पर प्रसन्न हूँ, किसी बातकी चिन्ता न करना। तुम्हारे इस पत्रसे मुझे अधिक सन्तोष नहीं हुआ। मेरे पहले भेजे हुए पत्र के उत्तरमें यह पत्र काफी नहीं है, इसलिये क्या मैं आशा करूँ कि इतनी दूर रेगिस्तानमें तड़पनेवालेके लिए तुम्हारे हृदयमें कुछ ख्याल होगा? माताको चरणस्पर्श, तुमको प्यार।—

तुम्हारा—

प्रमोद

स्त्रीमें रोग और चिकित्साका ज्ञान

———:*:———

कैलाश, कानपुर

२४।६।३०

मेरे जीवनकी श्री, प्यारी हीरा,

तुम्हारा पत्र मिला। मैंने जो तुमको पत्र भेजा था, उसमें लिखी हुई बातोंके उत्तर पढ़कर प्रसन्न हुआ। यह जानकर खुशी हुई कि तुम अपने शरीरके सम्बन्धमें लापरवाह नहीं हो। यह ठीक है कि मैंने इसके विरुद्ध समझा था। इसीलिये कई बातें मैंने कुछ आवेशमें आकर लिखी थीं। लेकिन तुमने कभी अपने शरीरके सम्बन्धमें लापरवाही नहीं की, इस बातको मैं स्वीकार कर रहा हूँ।

तुम्हारे लिखनेका ढङ्ग, नाराज होनेका ढङ्ग बड़ा प्यारा है। नाराज भी होता हूँ; लेकिन मेरी नाराजगीमें प्यार नहीं रहता। तुम अप्रसन्न होती हो, तब भी मुझे तुम्हारी बातोंमे स्नेह और प्रेम ही दिखायी देता है। तुमने लिखा है —

"स्वामी, नाथ, प्राण, बाबू, मिस्टर, आह, मैं तुम्हें किस नामों से पुकारूँ"। मैं जो कुछ लिखती हूँ, जिन शब्दोंका प्रयोग करती हूँ, उनसे मुझे सन्तोष नहीं होता। मेरे हृदयमे तुम्हारे लिये जो प्रेमका समुद्र है, उसको यह शब्द प्रकट नहीं करते इसीलिए मैं घण्टों खोजा करती हूँ, संसारमे यदि कोई शब्द हो, जो मेरे प्रेमको प्रकट कर सके! वह मेरे पास आकर, मेरी कलमसे तुम्हारे लिये लिख जाये!"

हीरा, तुम्हारे शब्दोंमें जादू है, तुम्हारी बातोंमें मंत्रोंका प्रभाव है; मैं तुम्हारी इन पंक्तियोंको पढ़ता हूँ और मारे खुशीके अपने आपको भूल जाता हूँ। उस समय मेरे जीवनका कोई अभाव मेरे सामने नहीं रहता। मुझसे बढ़कर दुनियाँमे मुझे और कोई भाग्यवान नहीं दिखायी देता। सोचने लगता हूँ, हीरा, तुम्हारे समान सुन्दरी पत्नीको मैं कैसे पा सका! जिस ईश्वरने हमको और तुमको मिलाया है, उसने क्या सोचा होगा। मैं निर्धन हूँ, गरीब हूँ, न तो अधिक विद्या न अधिक धन है। लेकिन जो कुछ है, वह किसी से कम नहीं है। तुम्हारे इस प्रेम और स्नेहकी समता संसारके किसी भी वैभवके साथ नहीं की जा सकती। हीरा, तुम्हारे स्नेह को पाकर, मैं संसारका सब कुछ पा चुका हूँ।

तुमने फिर लिखा है,—"प्रिय, तुम इस शरीरकी चिन्ता न किया करो। इस शरीरको मैं तुम्हारी वस्तु समझती हूँ। जिस वस्तुका तुम प्यार करते हो, उसका मैं आदर न करूं, यह कैसे हो सकता है! उस बीचमें मेरी कुछ तबीयत खराब अवश्य हो गयी थी, लेकिन प्रिय, तुम इस बातका विश्वास रखना, तुम्हारा यह शरीर तुम्हारे ही शब्दोंमें जितना सुन्दर है, उतना ही सुन्दर आज भी बना है। फिर भी स्वास्थ्यके सम्बन्धके जो तुमने लिखा है, उससे मेरा उपकार ही होगा। मेरे लाभके लिये जो तुम अनेक प्रकारके उपाय सोचते रहते हो, यह मेरा सौभाग्य है। अपने इस सौभाग्यकी मैं कहाँ तक प्रशंसा करूंगी। सोचने लगती हूँ, किसी की नजर न लग जाय, इसीलिये प्रार्थना करती हूँ, ईश्वर तुम मेरे इस सुखकी रक्षा करना।

हीरा, पिछले पत्रमे मैंने जो कुछ तुमको लिखा है, उसमे मैंने कुछ ज्यादती की है। मैं यह जानता हूँ कि तुमने शिक्षा पायी है, तुमने बड़ी बड़ी पुस्तकोंका अध्ययन किया है। इसीलिए जब जब मैंने तुमसे बातें की और करता हू तो मुझे बहुत प्रसन्नता होती है। तुम्हारे पत्रसे यह जानकर कि तुम्हारी तबीयत कुछ खराब है, मैं बहुत बेचैन हुआ और उसका यहाँ तक प्रभाव बढ़ा कि मैं सोचने लगा, तुम अपनी लापरवाहीके कारण बीमार हुई हो। फिर भला मुझे कैसे सहन होता!

तुम्हारा कष्ट सुनूं, तुम्हें कष्टमे देखूं और उसे सहन करू यह मुझसे न हो सकेगा। तुम्हारा सुन्दर और सुकुमार शरीर कष्ट

सहनेके योग्य नहीं है। इसीलिए प्रार्थना करता हूँ, हे ! ईश्वर तुम हीराको कोई कष्ट न देकर, मुझे कष्ट दे देना।

तुमने इस पत्रमें रोगों और औषधियोंके सम्बन्धमें कुछ जानना चाहा है। इस प्रकारकी तुम्हारी इच्छा बहुत पहलेसे है। इसमें कोई सन्देह नहीं कि इन बातोंका ज्ञान स्त्रियोंको होनेसे, उनका तो लाभ होगा ही, उस घरके सभी लोगोंको भी बहुत फायदा पहुँचेगा। जिस घरमें स्त्रियाँ इन बातोंका ज्ञान रखती हैं, उस घरके लड़के-बच्चे सदा निरोग रहते हैं।

तुम्हें इन बातोंका शौक है और इन बातोंसे बहुत प्रसन्न रहती होओगी, कि तुम्हारे द्वारा दूसरोंको लाभ पहुँचे। तुम्हारी इस बात को मैं जानता हूँ और पसन्द करता हूँ। इसीलिये मैं बहुत दिनों से सोच रहा हूँ कि रोगोंके सम्बन्धमें पूर्ण रूपसे तुमको ज्ञान कराऊँ। लेकिन अभी तक मैं कुछ कर न सका था। बहुत दिनों-की कोशिशसे मैं अब इस नतीजे पर पहुँचा हूँ कि तुम्हारी इच्छा पूरी हो सके और तुम इतनी योग्य बन सको कि अपने इस ज्ञान द्वारा, सदा सैकड़ों, हजारों स्त्री-पुरुषोंका उपकार करती रहो।

रोग क्यों पैदा होते हैं ?—सबसे पहले मैं यह बताना चाहता हूँ कि रोग क्या है और वे क्यों पैदा होते हैं ? जिनको इन बातोंका ज्ञान नहीं है, उस प्रकारके स्त्री-पुरुष रोगोंके सम्बन्धमें सोचा करते हैं कि हमारे भाग्यमें ही यह कष्ट लिखा है—ईश्वर ही हमको यह दुःख देना चाहता है। उनकी इन बातोंसे जाहिर होता है कि वे रोगोंके सम्बन्धमें कुछ जानते ही नहीं हैं। मैं यहाँ पर संक्षेपमें इस

प्रकारकी बातें लिखूंगा। उन बातोंमें सत्य होगा और सैकड़ों ग्रन्थोंका तत्त्व होगा। उनपर विश्वास करनेसे सदा कल्याणी होगा और उनमें बताये हुए उपाय करनेसे छोटे और बड़े, सभी प्रकारके भयङ्करसे भयंकर रोग दूर होंगे।

रोगोंके पैदा होनेका सबसे बड़ा कारण है, खाना-पीना। तरह-तरहक चीजें खाकर ही मनुष्य रोगी होता है। इसलिए इस प्रधान कारणको समझ लेना बहुत जरूरी है। मैंने तुमको शायद पिछले पत्रमें ही लिखा है कि खाना खाकर ही मनुष्य जीवित रहता है और खानेके कारण ही मनुष्य बीमार होता है, मरता है। इसका यह मतलब नहीं है कि मनुष्यको खाना छोड़ देना चाहिए। कहने का मतलब यह है कि मनुष्यको समझना चाहिये कि किस प्रकार के भोजनसे हम जिन्दा रह सकते हैं और किस प्रकारके भोजनसे रोगी होकर हम मर सकते हैं।

भोजन सदा ऐसा खाना चाहिये जो शरीरको लाभ पहुंचानेके साथ-साथ हलका और पाचक हो। जो चीजें कब्ज करनेवाली होती हैं, वे सदा नुकसान पहुँचाती हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि जो चीजें हम खाते हैं, उनको पचाएं रोजका रोज पाखाना हमको साफ होना चाहिए। पाखाना साफ न होनेके कारण ही कोई भी बीमारी पैदा होती है। जिस दिन पाखाने जानेपर भली भांति मल न निकल न जाय और वह कुछ भी पेटमें जान पड़े, उसी दिन समझ लेना चाहिए कि हमारे पेटमें कुछ गड़बड़ी पैदा हुई। यही गड़बड़ी किसी न किसी रोगका रूप धारण करती है।

जब पेटमें मल रुक जाता है और पाखाना साफ नहीं होता तो पेट अपने आप भारी मालूम होता है। पेटमें यह मल रुक कर कुछ समयके बाद सड़ना आरम्भ करता है और उसकी सड़नसे एक प्रकारकी जहरीली गरमी पैदा होती है। यह विषैली गरमी ही किसी भी रोगका असली रूप है। मामूली फोड़ा-फुन्सीसे लेकर बड़ेसे बड़े भयंकर रोग तक उसीके कारण पैदा होते हैं। इसलिए यह तो जान ही लेना चाहिये कि जितने भी रोग हैं और किसीके शरीरमें भी जितने रोग पैदा हो सकते हैं, उन सबका एक कारण यही जहरीली गरमी है।

जो लोग रोगी न बनना चाहें और चाहें कि हमारे शरीरमें कोई रोग पैदा न हो, उनको चाहिये कि ऐसी कोशिश करें, जिससे उनको कभी पाखानेकी शिकायत न हो। उनके पेटमें कभी मल न रुके। और यदि कभी इस तरहकी शिकायत मालूम हो तो सब से पहले उनका उपाय यह करें कि जब तक पेटसे वह मल निकल न जाय, किसी भी प्रकारका भोजन न करें। पेटकी खराबी पर खाना रोक देना बहुत ही जरूरी है और तबतक रोके रहना चाहिये जब तक पेटकी सफाई भली प्रकार न हो जाय। खाना बन्द कर देनेको ही उपवास करना कहते हैं। इस उपवासके महत्वपर बड़े-बड़े विद्वानोंने बड़ी-बड़ी पुस्तकें लिखी हैं। मैंने उनको बड़े प्रेमसे पढ़ा है और उपवासपर मेरा बहुत बड़ा विश्वास हो गया है।

जिस समय खाना बंद कर दिया जाय और उपवास किया जाय उस समय ठंडे पानीका पीना बराबर जारी रखा जाय। प्यास न लगने

पर भी थोड़ा-थोड़ा पानी बराबर पीना चाहिए। इससे मलके निकलनेमें बड़ी सहायता मिलती है।

प्राकृतिक-चिकित्सा— हीरा, तुमने दवाओंके सम्बन्धमें वैद्य; हकीम और डाक्टरका नाम सुन रखा होगा। मैं उनकी दवाएँ यहाँ पर न बताऊँगा। न तो मैं उनको जानता हूँ और न मैं उन पर विश्वास करता हूँ। डाक्टर और वैद्योंकी दवाओंने जो जाल बिछा रखा था, वह अब दुनियासे उठता जाता है। उसमें केवल रुपयेके द्वारा डाक्टरों और वैद्योंकी पूजा होती है। आज कल संसारमें बड़े-बड़े विद्वानोंका ख्याल कुछ दूसरा ही हो रहा है। उनका कहना है कि मनुष्यको कभी रोगी न होना चाहिए। और यदि कभी बीमार हो भी जाय, तो उसको अपनी दवा खुद ही करनी चाहिए। इसके लिये उन विद्वानोंने बड़े-बड़े ग्रन्थ लिखे हैं। उन ग्रन्थोंका बहुत प्रचार हो रहा है। डाक्टरों और वैद्योंकी दवाओंसे लोगोंका विश्वास उठता जाता है।

रोग दूर करनेकी जो नई चिकित्सा आजकल चल रही है, उसका नाम है प्राकृतिक चिकित्सा। इस चिकित्सामें मनुष्यके सभी रोगोंको इतनी आसानीके साथ बताया गया है कि उनके समझनेमें कुछ भी कठिनाई नहीं होती। जो स्त्री-पुरुष कुछ भी पढ़े-लिखे होते हैं, वे बड़ी आसानीसे इसको समझते हैं। और थोड़े ही समयमें अपना सब काम करने लगते हैं।

मैंने जितनी बातें ऊपर लिखी हैं, वे सब प्राकृतिक चिकित्साके अनुसार ही हैं। इस चिकित्सामें अनेक गुण हैं—

(१) रुपये-पैसेकी जरूरत नहीं पड़ती।

(२) कोई किसीका मुहताज नहीं होता।

(३) किसी प्रकारका कोई कष्ट नहीं होता।

(४) इसके द्वारा कभी कोई हानि नहीं हो सकती।

(५) यह चिकित्सा रोगकी जड़का नाश करती है।

जो लोग देहातोंमें रहते हैं और जहां पर कोई वैद्य, डाक्टर नहीं होता, वहांके लिए तो प्राकृतिक चिकित्सा सर्वोत्तम है। देहातोंके रहनेवालोंको रोगके कारण बड़ा कष्ट होता है। यदि वहां उनके द्वारा उनका कुछ उपकार किया जाय, तो बहुत लाभ पहुंच सकता है। इस चिकित्सामें मैं ऊपर उपवासकी चर्चा कर चुका हूँ, उसका ध्यान रखना बहुत जरूरी है और जब कोई रोग पैदा हो जाता है, तो इस चिकित्साके अनुसार उसकी दवा बड़ी आसानीके साथ की जा सकती है। इसकी चिकित्सामें ठंढे जल और मिट्टीकी आवश्यकता होती है। इन्हीं दोनोंके द्वारा सभी प्रकारकी दवाएँ की जाती हैं।

प्राकृतिक चिकित्साकी हिदायतें—इस चिकित्सामें सबसे पहले इस बातका ख्याल रखना होगा कि पेटको साफ किया जाय। चिकित्सा आरम्भ करनेके साथ ही पेटकी सफाईकी जरूरत पड़ती है। इसलिए उन दिनोंमें जितने हल्के भोजन दिए जा सकें, उतना ही अधिक लाभ होता है। हल्के और पाचक भोजनोंमें नीचे लिखी हुई चीजें देनी चाहिएँ —

१—अंगूर, संतरा, अनार, पपीता, (पका हुआ)

२ - परवलकी तरकारी, लौकीकी तरकारी, तुरईकी तरकारी, पपीतेकी तरकारी, पालकका साग, चौलाईका साग।

३—जौका दलिया, गेहूँका दलिया, मूँगकी दाल, बिना छने हुए हाथकी चक्कीके पिसे हुए जौके आटेकी रोटी।

४—पानी या गायके दूधमे पका हुआ साबूदाना। मूगकी दाल और पुराने चावलकी खिचडी।

५—कच्चे फल जो खाये जा सकते हैं, पेटको साफ करनेके लिए बहुत उपयोगी होते हैं।

पेट साफ करनेके उपाय—पेटकी सफाईके सम्बन्धमे बार बार लिखनेका अभिप्राय यह है कि इस चिकित्सामें, इस पर ध्यान देनेकी बहुत आवश्यकता है। परन्तु पुरानी चिकित्सामे पेटको साफ करनेके लिए डाक्टर और वैद्य जुलाब देते हैं। उससे रोगीको कष्ट बहुत होता है और पेटकी सफाई उससे नहीं होती। इस नये चिकित्साके अनुसार पेट साफ करनेके निम्नलिखित दो उपाय हैं—

१—सबसे अच्छा और सबसे पहला उपाय उपवास है। इसके सम्बन्धमे ऊपर कुछ लिखा जा चुका है। यहाँ पर और स्पष्ट किया जाता है। उपवास एक दिनसे लेकर कई-कई दिनों तकका किया जाता है। जब किसी रोगीके पेटमे बहुत अधिक मल नहीं होता और वह बहुत दिनोंका भी नहीं होता तो मामूली एक दिन, दो दिनके उपवाससे ही काम चल जाता है। इस प्रकार का उपवास करके जब खाना खाया जाय, तब बहुत पाचक और बहुत थोडा। कई दिनो तक भारी और गरिष्ट चीज न खाई जांय।

यदि किसी रोगमें उपवास किया जाय, तो एक दो दिनका उपवास करके, तब हल्के और पाचक भोजन कराये जाँय, जब तक रोगसे रहित होकर, रोगीको खूब तन्दुरुस्त न बना दे। उपवासके दिनोंमें पानी खूब पीना चाहिए।

२—जब रोगी उपवास नहीं कर सकता और उसका पेट साफ करनेकी जरूरत रहीं होती है, तो रोगीको एनिमा दिया जाता है। पेटमें जब मल रुक जाता है तो वह बाहर न निकल कर पेटमें ही या तो सड़ने लगता है या आंतोंमें चिपक कर सूख जाता है। दोनों ही हालतोंमें वह बहुत ही हानिकारक होता है। एनिमाके द्वारा पेटमें गरम पानी पहुँचाया जाता है। बड़ी-बड़ी दूकानोंमें एनिमा मोल मिला करता है। उसमें एक ओर टोंटी लगी रहती है और उस टोंटीमें रबड़की एक लम्बी नली लगती है। रबड़के किनारों पर लकड़ीके बने हुए नोजल (Nozzle) लगते हैं। उनमेंसे एक एनिमा पात्रकी टोंटीमें लगता है और दूसरा वैसलीन या तेलसे चिकना करके पाखानेके स्थान पर इस प्रकार प्रविष्ट किया जाता है कि एनिमा या पात्रका पानी पेटमें पहुँच सके।

पहले पानीको गरम किया जाता है, फिर उस पानीमें अच्छा मुलायम साबुन घोल कर एनिमापात्रमें भर दिया जाता है। एक आदमीको लगभग दो सेर पानी तक दिया जा सकता है। बच्चों को उनकी अवस्थाके अनुसार देना चाहिए। एक बट्टी सनलाइट साबुन चार-पाँच आदमी तकके लिए काफी हो सकती है। एनिमा देते समय इस बातका ख्याल कर लेना चाहिए कि पानी अधिक

गरम न हो। इतना गुनगुना होना चाहिए, जो पेटको आसानीसे सहन हो सके।

रोगीको दाहिनी करवट लेटा कर एनिमा देना चाहिए। पाखानेके स्थान पर नोजल लगा कर पानी जानेके रास्तेको खोल देना चाहिए। नोजलमें ही पानी जानेके रास्तेको खोलने और बन्द करनेके लिए एक पेंच-सा लगा रहता है। एनिमा-पात्रको उस समय एक आदमीके ऊँचाईके बराबर होना चाहिए, जब कि एनिमाका प्रयोग किया जा रहा हो। अगर यह ऊँचाई कम कर दी जाय, तो पेटमें पानी जानेकी रफ्तार कम हो जायगी।

जिस समय एनिमा देना आरम्भ किया जाता है, तो थोड़ा-सा पानी पेटमें पहुँचते ही पाखाना मालूम होता है। उस समय रोगी घबराता है। लेकिन उसको समझा कर या डाँट कर उस समय तक लेटाये रहना चाहिए, जब तक कि पूरा पानी खतम न हो जाय। एनिमा देनेके बाद दो-चार-दस मिनट या इससे भी कुछ देर तक पानी पेटमें रोका जा सके तो अधिक लाभ होता है।

मिट्टीका प्रयोग— प्राकृतिक चिकित्साके बड़े-बड़े विद्वानोंने अनेक प्रकारसे मिट्टीकी शक्तियों और उसके गुणोंकी खोज की है। वे लोग खोज करनेके बाद जिस निर्णय पर पहुँचे हैं, उसके आधार पर मिट्टीमें नीचे लिखे गुण पाये जाते हैं—

(१) किसी भी चीजकी बदबूको मिट्टी दूर करती है।

(२) मिट्टीमें किसी भी प्रकारके विषको खींच लेनेकी शक्ति होती है।

(३) भयंकरसे भयंकर रोगोंमें भी मिट्टीका प्रयोग करनेसे रोग दूर हो जाते हैं।

मिट्टी कैसी होनी चाहिए—मिट्टीका प्रयोग करनेके पहले यह जानना आवश्यक है कि मिट्टी कैसी होनी चाहिए। विशेष कर चिकित्साके लिए हर तरहकी मिट्टी काममें नहीं लयी जा सकती। चिकित्साके लिए किसी जलाशयके किनारेकी लाल मिट्टी बहुत अधिक लाभ पहुँचाती है। किसी गन्दी जगहकी मिट्टी काममें न लाना चाहिए, चिकित्साके लिए मिट्टी ऐसी होनी चाहिए जो साफ हो। उसमें किसी प्रकारका कोई कूड़ा अथवा गोबर वगैरह न मिला हो। यदि लाल मिट्टी न मिल सके, तो कुछ नीली और चलई, चिकनी मिट्टी काममें लायी जा सकती है। इस बातका बहुत ख्याल रखना चाहिए कि उसमें कूड़ा न मिला हो।

मिट्टीका प्रयोग किस प्रकार करना चाहिए—पहले मिट्टीको खूब महीन पीस कर, उसे महीन चलनीमें छान लेना चाहिए। उसके बाद किसी मिट्टीके बरतनमें ठंडे पानीसे गिला करके भिगो देना चाहिए। मिट्टी दो प्रकारसे लगायी जाती है। एक तो मिट्टीको आटेकी तरह सान कर, उसको साफ कपड़े पर आध इञ्च मोटी रख कर चढ़ाई जाती है। जिसे मिट्टीकी पट्टी कहते हैं। दूसरे मिट्टीको गीला करके मरहमकी तरह लगाया जाता है। मिट्टीकी पट्टी किन-किन रोगोंमें लगायी जाती है और गीली मिट्टी किन-किन रोगोंमें लगायी जाती है, यह नीचे बताऊँगा। मिट्टीके प्रयोग में जिन-जिन बातोंका ध्यान रखना चाहिए, वे इस प्रकार हैं—

(१) मिट्टी सदा ठंडे पानीमें ही सान कर भिगोना चाहिए।

(२) एक वारकी लगायी हुई मिट्टी डेढ़-दो घण्टेके बाद बदल देना चाहिये।

(३) एक वारकी चढ़ाई हुई मिट्टी फिर दुवारा काममें न लाना चाहिए।

(४) पेड़ू या कपालमें मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग किया जाता है। इसके सिवा कुछ रोगोंमें भी मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग किया जाता है।

(५) मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करते समय, पट्टीके ऊपर कोई गर्म या सूती सूखा कपड़ा, जो मोटा हो रख कर पट्टी बांध देना चाहिये।

(६) फोड़े-फुन्सियों, जख्मों, मवादी घावों और दाद-खाज जैसे त्वचाके रोगोंपर, गाढ़े मरहमकी तरह मिट्टीका प्रयोग करना चाहिये। जब मिट्टी जरा भी सूखने लगे, तो तुरन्त वहाँ ठण्डे जलसे धोकर दूसरी मिट्टी चढ़ाना चाहिए।

(७) विषैले कीड़ोंके काटनेपर, काटे हुए स्थानपर गीली मिट्टीका प्रयोग करना चाहिए और वार-वार बदलते रहना चाहिए।

(८) मिट्टीका प्रयोग तब तक बराबर करते रहना चाहिये, जब तक कि बिलकुल विषैला अंश जाता न रहे।

मिट्टीके प्रयोगसे जिन रोगोंमें तुरन्त लाभ होता है, उनके नाम और मिट्टीके उपयोग नीचे लिख रहा हूँ—

(१) ज्वर— गीली मिट्टीकी पट्टी पेड़ू पर चढ़ाना चाहिये और

जब वह गरम हो जाय, तब दूसरी बदल देना चाहिए। इसके साथ-साथ माथेपर भी मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिये। दोनों स्थानों पर मिट्टीकी पट्टीका तब तक प्रयोग करते रहना चाहिये, जब तक कि बुखारकी तेजी कम न हो जाय। इस प्रकार डेढ़-डेढ़ दो-दो घण्टेके बाद पट्टी बदलते रहनेसे किसी भी प्रकारका ज्वर क्यों न हो उसकी तेजी कम हो जाती है।

(२) सूजन और दर्द - शरीरके किसी भी स्थान पर दर्द अथवा सूजन होनेपर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करनेसे बहुत शीघ्र लाभ होता है।

(३) सिर-दर्द—सिरमें होनेवाले सभी प्रकारके दर्दोंमें, चाहे वह पूरे सिरका दर्द हो अथवा आधाशीशी, दर्दवाले स्थान पर मिट्टीकी पट्टी चढ़ानेसे तुरन्त लाभ होता है। यदि गलेके आस-पास गीली मिट्टीकी पट्टी बाँधी जाय तो भयंकरसे भयंकर सिरके दर्दमें तुरन्त लाभ होता है।

(४) आँख उठनेपर—आँखोंके रोगों अथवा आँखोंके उठने पर, उनके नीचे और पलकोंपर मिट्टीकी पतली पट्टी बाँधनेसे लाभ होता है।

(५) कब्ज होनेपर—पाखाना साफ न होनेपर अथवा बिलकुल न होनेपर पेटमें दर्द होनेपर, जी मिचलानेपर मिट्टीकी पट्टी पेडू पर बार-बार बाँधनेसे बहुत लाभ होता है।

(६) दाँतका दर्द—दाँत और दाढ़के दर्दको दूर करनेके लिए, मुंहके ऊपर दर्दवाले स्थानपर गीली मिट्टीको मोटा-मोटा लेप कर

देना चाहिए, और उसको आध-आध घंटेपर बदलते रहना चाहिए।

(७) चोट—किसी प्रकारकी चोट क्यों न हो, सबमें मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिये। जब तक चोटका जख्म या दर्द दूर न हो जाय तब तक मिट्टीकी पट्टीका बराबर प्रयोग रखना चाहिए।

(८) घाव—जख्मों और घावोंपर गीली मिट्टीका प्रयोग करना चाहिए।

(६) आगसे जलनेपर—जले हुए स्थानपर गाढ़ी और मोटी मिट्टीका बार-बार प्रयोग करना चाहिये।

(१०) चर्म-रोग—त्वचापर होनेवाले सभी रोगोंपर गीली मिट्टीका प्रयोग करना चाहिये।

(११) दाद-खाज—जिस स्थानपर दाद अथवा खाज हो गयी हो, उस स्थानपर मोटी-मोटी मिट्टी चढ़ाना चाहिये।

(१२) फोड़ा-फुन्सी—शरीरमें होनेवाले फोड़े फुन्सियों अथवा भयानकसे भयानक फोड़ोंपर मिट्टीका प्रयोग करनेसे आश्चर्यजनक लाभ होता है। फोड़े-फुन्सियोंमें गाढ़े-गाढ़े मरहमकी तरह मिट्टी सानकर लगना चाहिए। और बार-बार बदलते रहना चाहिये। जब तक उनका जहर बिलकुल नष्ट न हो जाय, तब तक मिट्टीका प्रयोग बराबर जारी रखना चाहिये।

(१३) किसीके काटनेका विष—साँप, कनखजूरे, कुत्ते, बिच्छू, सियार बर्रे और आदमी आदि किसीके काटनेपर, उसके जहरको दूर करनेके लिये काटे हुए स्थानपर गीली मिट्टीका प्रयोग करना चाहिए।

(१४) तपेदिक—इस रोगमें रोगीकी छाती और पेड़ूपर मिट्टी की पट्टी बांधनेसे लाभ होता है।

(१५) चेचक—इस रोगमें शरीरमें गरमी बहुत बढ़ती है। इस लिए उस गरमीको दूर करनेके लिये पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी चढ़ाना चाहिये।

(१६) टीका लगवानेपर—कभी-कभी टीकेके स्थानपर मवाद निकलना शुरू हो जाता है। ऐसी दशामें उस जगह गीली मिट्टी बार-बार चढ़ाना चाहिये।

(१७) कुष्ट रोग—इस रोगपर गीली मिट्टीका लगातार प्रयोग करते रहनेसे कुष्ट रोग दूर हो जाता है।

(१८) बवासीर—इस रोगमें मिट्टीका प्रयोग करनेसे बहुत लाभ होता है।

(१६) अतिसार—पेटकी किसी भी बीमारीमें और अधिक दस्त होनेकी अवस्थामें पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिये।

(२०) गंजा रोग—यह रोग बहुत असाध्य समझा जाता है। किंतु इसमें लगातार मिट्टीका प्रयोग करनेसे बहुत लाभ होता है।

(२१) स्त्रीके बच्चा होनेकी अवस्थामें—जब किसी स्त्रीके बच्चा होनेवाला हो, किन्तु बच्चा न पैदा होता हो और दर्द बहुत बढ़ गया हो, तो ऐसी दशामें स्त्रीके पेड़ूपर लगभग आधा इञ्च मोटी मिट्टी की पट्टी बांधनेसे जल्दी ही बच्चा पैदा हो जाता है और पेटका दर्द कम हो जाता है। यदि एक बार पट्टी बांधनेसे लाभ न हो, तो कई बार पट्टी बांधना चाहिये।

जल चिकित्सा—उपवास और मिट्टीके सम्बन्धमें लिखा जा चुका है। इसके बाद यहाँ पर जलके द्वारा जिस प्रकार रोग दूर किये जाते हैं, उनका तरीका बताना चाहता हूँ। जल-चिकित्सा आजकल संसारमें बहुत प्रसिद्ध हो रही है और इसमें कोई सन्देह नहीं कि इसके द्वारा बहुत शीघ्र रोगोंका नाश होता है। पानीके स्नान द्वारा जल-चिकित्सा की जाती है। इसलिए मैं नीचे तुमको समझा कर लिखूँगा कि चिकित्साके लिए जो स्नान किए जाते हैं उनके नियम क्या हैं।

स्नान करनेके नियम—शरीर अथवा पेटमें जब कुछ विकार जमा हो जाते हैं अथवा जो भोजन खाया जाता है, उसके अच्छी तरह न पचनेसे पेटमें सड़न पैदा हो जाती है, तो उसकी गरमी और सड़नकी दुर्गन्ध शरीरमें फैल जाती है। इसी गरमीके कारण ही शरीरमें तरह-तरहके रोग पैदा हो जाते हैं। शरीरके विकारों और गरमीको निकालनेके लिए जल-चिकित्साके अनुसार तीन प्रकारके स्नान कराये जाते हैं। जल चिकित्साके तीनों स्नान नीचे लिखे जाते हैं—

(१) भापका स्नान (Steam baths)

(२) कमर और पेटका स्नान (Hip baths)

(३) इन्द्रिय स्नान (Sitz baths)

ये तीनों स्नान किस प्रकारसे किए जाते हैं, यह नीचे लिखता हूँ—

लेट कर भापका स्नान—भाप लेनेसे शरीरसे पसीना खूब निक-

लता है। शरीरके अन्दर जो विकार होता है, वह पसीने द्वारा सब वाहर निकल जाता है। लेटकर भाप लेनेके लिए चारपाईकी तरह एक यन्त्र होता है; किन्तु यन्त्र न होनेपर चारपाईसे ही काम लिया जा सकता है। चारपाईके अलावा पानी गरम करनेके लिए पाँच पतीलियाँ जो खुले मुँहकी हों और जिनमें करीब तीन सेर पानी आ जाय, एक मोटा कम्बल, रजाई या अन्य कोई मोटी चद्दर या दोहड़ इन सब चीजोंको इकट्ठा कर लेना चाहिए। इसके सिवा एक बड़ी बाल्टी और एक टबमें ठंडा पानी भरकर रख लेना चाहिए।

अब दो अँगीठियाँ या दो चूल्हे जलाकर, उनपर दो पतीलियों मे इतना पानी भरकर चढ़ाना चाहिए, जिससे पानी उबलने पर बाहर न निकले। भाप देनेके लिए बन्द कमरा होना चाहिए। इसके बाद चारपाई या यन्त्र पर रोगीको बिलकुल नग्न होकर लेट जाना चाहिए। चारपाईको चारों ओरसे इस प्रकार ढक देना चाहिए कि जिससे जरा भी भाप बाहर न निकल सके। फिर रोगीके कम्बल या रजाई सिरसे पैर तक ओढ़ा देना चाहिए। इस बातका ख्याल रखना चाहिए कि भाप रोगीके शरीरमें लगे, बाहर न निकले।

पतीलियोंमे पानी जब खूब खौलने लगे और उसमे अच्छी तरहसे भाप निकलने लगे, तब दोनों पतीलियोंको उतार लेना चाहिए और फिर दूसरी दो पतीलियोंमें पानी भरकर चूल्होंपर चढ़ा देना चाहिए। पहले उतारी हुई पतीलियोंको रोगीकी चार-

पाईके नीचे ले जाकर एक रोगीकी पीठके नीचे और दूसरी कमरके नीचे रखकर उनके ढकने खोल देना चाहिए। इसके बाद जब चूल्हे पर चढी हुई पतीलियोंमें भाप निकने लगे तब उसमेंसे एक पतीली उतार कर रोगीकी टांगोंके नीचे और दूसरी ओर उतार कर नीचे रखी हुई जिस पतीलीकी भाप कम हो गयी हो, उसकी जगहपर रख देना चाहिए और जो पतली चारपाईके नीचेसे निकाली गयी है, उसको एक चूल्हे पर और जो एक पतीली बाकी रह गयी है, उसमें ठंडा पानी भरकर दूसरे चूल्हे पर चढ़ा देना चाहिये। जब चढ़ाई हुई पतीलियोंमें भाप निकलने लगे, तब नीचे रखी हुई जिन पतीलियोंकी भाप कम हो गयी हो, उनको निकाल कर उनके स्थानपर रख देना चाहिए और उनको फिर चढ़ा देना चाहिए।

इस प्रकार पन्द्रह मिनटसे लेकर आधा घण्टा तक, रोगीकी दशाका ख्याल करके भापका स्नान करना चाहिए। भापका स्नान करते समय यदि अधिक देर तक रोगी मुँह ढांक कर न लेट सके तो, कुछ देर तक जरूर ढका रहना चाहिए। जितनी देर तक मुँह रखा जा सके, ढके रखना चाहिए। बच्चोंको भाप देनेके लिए दो पतीलियाँ ही काफी हैं। बच्चोंको मुँह ढकनेके लिए मजबूर न करना चाहिए।

गर्मीके दिनोंमें भाप लेनेसे रोगीको चक्कर आने लगते हैं और और कष्ट मालूम होती है। किन्तु इससे घबराना न चाहिए। जब रोगीको भापका स्नान दे चुके, तब उसे तुरन्त बाल्टीके ठंडे जलसे अच्छी तरह स्नान कराना चाहिए। भाप द्वारा जो रोगीके शरीरसे

पसीना निकला है, उसे पानी द्वारा अच्छी तरह जल्दीसे धो देना चाहिए। जिससे पसीना शरीरमें सूखने न पावे। इसके बाद टबमें रोगीको बैठकर पेटका स्नान करना चाहिए।

बैठकर भापका स्नान—बैठकर भापका स्नान करनेके लिए भी स्टूलकी भाँति एक यन्त्र होता है। यदि यन्त्र न हो तो उसके स्थान पर बेंतकी बनी हुई कुर्सीका प्रयोग करना चाहिए। बैठकर स्नान लेनेके लिए दो पतीलियोंकी आवश्यकता होती है। पहले रोगीको कुर्सी पर बैठा देना चाहिए। फिर उसको कम्बलसे, कुर्सीके आस-पाससे लपेट देना चाहिए। अब एक पतली जो पहलेसे गरम हो रही है और जिसमें भाप निकल रही है, उतार कर कुर्सीके नीचे रखन देना चाहिए। इस बातका बहुत ध्यान रखना चाहिए कि भाप रोगीको ही लगे, बाहर रत्ती-भर न निकले। फिर दूसरी पतीलीमें पानी गरम करनेके लिए चूल्हे पर रख देना चाहिए और जब उसमें भाप निकलने लगे, तब नीचे रखी हुई पतलीको बदल देना चाहिए। इस प्रकार पन्द्रह मिनटसे लेकर आधे घण्टे तक भाप लेना चाहिए। बादमें स्नान ठंडे जलसे स्नान करके पेटका स्नान करना चाहिये।

भापके सम्बन्धमें हिदायत—लेटकर भापका स्नान करानेके लिऐ पहले रोगीको पीठके बल लेटाना चाहिए। जब खूब पसीना निकल चुके, तब थोड़ी देरके लिए पेटके बल लेटाना चाहिए। इस प्रकार शरीरके हरएक अंगसे पसीना निकलेगा। शरीरके जिस अंगमें

अधिक विकार होगा, वहाँ पसीना कम निकलेगा, इसलिए ऐसे स्थानपर अधिक देर तक भाप लेना चाहिए।

जिन अंगोंमें विकार अधिक होता है, उनमें भाप बहुत अच्छी लगती है। ऐसी दशामें उन स्थानों पर बहुत देर तक भाप लेना चाहिए। दर्दकी जगह भाप लेनेमें बहुत अच्छा लगता है। भापका स्नान लेनेके बाद तुरन्त ही ठंडे जलसे अच्छी तरह स्नान करना चाहिए।

कमर और पेटका स्नान— बाजारोंमें जस्तेके बने हुए छोटे-बड़े सभी प्रकारके टब, स्नान करनेके लिए मिलते हैं। स्नान करनेके लिए टबमें इतना पानी भरना चाहिए कि उसमें बैठने पर पानी नाभीके कुछ ऊपर तक आ जाय। इस स्नानके लिए पानी बहुत ठंडा होना चाहिए। इसके लिए जिनको कुएँका पानी मिल सके, उनको उसी पानीका प्रयोग करना चाहिए। जिनको कुएँका पानी न मिल सके, उनको मिट्टीके बरतनोंका ठंडा पानी काममें लाना चाहिए। बर्फ द्वारा ठंडा किया हुआ पानी कभी नहीं काममें लाना चाहिए। पानीकी गरमी देखनेके लिए थर्मामीटरका प्रयोग करना चाहिए। इसके अनुसार ६८ से ८४ डिगरी तककी गरमीके पानी में स्नान करना चाहिए। थर्मामीटर मिलनेमें यदि कुछ असुविधा हो तो ठंडे कुएँका पानी जितना ठंडा होता है, उतना ही ठंडा पानी काममें लाना चाहिए। इतने ठंडे जलमें आधा घण्टा बैठनेसे यदि सरदी मालूम होने लगे, तो जलकी ठण्डक ठीक समझना चाहिए।

टबमें इस प्रकार बैठना चाहिए कि जांघोंसे लेकर ठोंड़ी तक

पानीमें रहे और टांगोंसे पैर तक टबके बाहर। इस स्नानके लिए टबकी जगह मिट्टीकी नांदसे भी काम लिया जा सकता है, किन्तु इसमें टबकी तरह सिर रखनेकी सुविधा नहीं होती। सिर रखनेके लिए कुर्सी या स्टूल काममें लाया जा सकता है। टबमें बैठनेके बाद रोगीको अपने दहिने हाथमें एक मोटा, साफ, मुलायम कपड़ा लेकर, पेटको नाभीसे नीचेको धीरे-धीरे मलना चाहिए।

यदि रोगी बहुत निर्बल हो तो स्नान कराते समय उसके पैर और सिर कम्बलसे ढक देना चाहिए, जिससे उसको ठंडक न पहुंचे। पैरोंको पीढ़े पर जमीनसे ऊँचा रखना चाहिए। जिस कमरेमें पेटका स्नान किया जाय, वह खूब हवादार होना चाहिए। जब तक शरीरमें सरदी न लगने लगे, तब तक बराबर पानीमें बैठे रहना चाहिए। जब स्नान करना आरम्भ करे तो शुरूमें थोड़ी देर तक करना चाहिए और बादमें धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए।

पेटका स्नान करनेके बाद शरीरको तुरन्त पोंछ कर कपड़े पहन लेना चाहिए और बादमें खुले स्थानों पर जहांकी वायु शुद्ध हो, वहां टहलनेके लिए जाना चाहिए। चलते समय खूब तेजी और मेहनतके साथ चलना चाहिए, जिससे शरीरमें गरमी पैदा हो। यदि स्नान लेनेवाला अधिक परिश्रम कर सके तो उसे स्नान करनेके बाद व्यायाम करना चाहिए। इससे अधिक लाभ होगा। स्नान करनेके बाद अधिक जाड़ा मालूम हो, तो गरम कपड़े पहनना चाहिए। सूर्यकी धूपमें व्यायाम करनेसे भी शरीरमें पसीना लाया जा सकता है। रोगी यदि बहुत निर्बल है, तो उसे स्नान करनेके

के बाद कम्बल ओढ़कर लेट जाना चाहिये । इससे शरीरमें पसीना आ जायगा ।

इन्द्रिय-स्नान—इस स्नानसे स्त्री-पुरुषोंके इन्द्रिय सम्बन्धी सभी रोग दूर होते हैं। यह स्नान दो प्रकारसे किया जा सकता है। एक तो जब पेटका स्नान लिया जाय, उस समय इन्द्रिय-स्नान किया जा सकता है । दूसरे अलगसे इन्द्रिय-स्नान किया जाता है ।

चीनीकी चिलमची, या किसी अल्मूनियम अथवा मिट्टीके गहरे तसलेमें ठण्डा पानी तीन चौथाई भर कर जमीनपर रख देना चाहिये । फिर एक ऊंचे पीढ़ेपर बैठ कर एक साफ कपड़ेसे जो रूमालके बराबर हो, उसमें पानी लेकर यदि स्त्री हो तो, उसे अपनी योनि द्वारकी खल्डीके किनारों और उसके निचले भागको हलके हाथसे कपड़ेसे धीरे-धीरे धोना चाहिये । इस प्रकार दस मिनटसे लेकर आधा घण्टा तक, बार-बार कपड़ेको भिगो कर स्नान करना चाहिये । यह स्नान टबके ऊपर तख्ता बिछा कर और उसपर बैठ कर भी किया जा सकता है ।

इसी प्रकार पुरुषोंको भी इन्द्रिय-स्नान लेना चाहिये । पुरुषोंको अपनी इन्द्रियके अगले भागको जलसे भिगोये हुए कपड़से धीरे-धीरे मलना चाहिये ।

स्त्रियोंकी जितनी भी बीमारियां हैं, उन सबमें इन्द्रिय-स्नान बहुत शीघ्र लाभ पहुंचाता है । विशेष कर प्रदर जैसी भयानक बीमारीमें और मासिक-धर्म सम्बन्धी खराबीमें इस स्नानसे आश्चर्यजनक लाभ होता है । मासिक-धर्मकी मियाद तीन दिनसे अधिक नहीं होती । जिनके मासिक-धर्ममें कुछ खराबी होती है, उनको छ-छ, सात-सात दिनोंतक गिरा करता है । इसलिये जिस स्त्रीको मासिक-धर्मको कोई खराबी हो, उसे नियमित रूपसे इन्द्रिय-स्नान दिनमें दो-तीन बार लेना चाहिये । मासिक-धर्मके दिनोंमें केवल तीन दिन यह स्नान न करना चाहिये । चौथे दिनसे फिर आरम्भ कर देना चाहिये । इस प्रकार कुछ दिन लगातार इन्द्रिय-स्नान लेनेसे स्त्रियोंकी बीमारियां सहज ही अच्छी हो सकती हैं

जल-चिकित्साके सम्बन्धमें हिदायतें—जल-चिकित्साके तीनों स्नान ऊपर बताये गये हैं। इन्हीं तीनों स्नानोंके द्वारा शरीरमें होनेवाले सब रोग दूर किये जाते हैं। स्नान करनेके जितने नियम बतलाये गये हैं, उनको खूब समझ बूझ कर काममें लाना चाहिये। जल-चिकित्साके सम्बन्धमें जानने योग्य कुछ आवश्यक बातें यहाँपर लिखी जाती हैं—

(१) कमर और पेटका स्नान साधारण अवस्थामें दिनमें एक बार करना चाहिये। यदि स्नान करने वाला स्वस्थ और नीरोग हो तो वह दिनमें दो-तीन बार पेटका स्नान कर सकता है।

(२) भापका स्नान रोज न करना चाहिये। रोगीकी दशाके अनुसार हफ्तेमें दो या तीन बार तक भापका स्नान किया जा सकता है। यदि शरीरमें गरमी अधिक मालूम हो, सिरमें दर्द हो और चक्कर आवे तो भाप लेनेकी मात्रा कम कर देना चाहिये। चक्कर आदि आनेपर रोगीको शीतल जलसे देरतक स्नान करना चाहिये।

(३) जाड़ेके दिनोंमें पेटका स्नान लेते समय सिर और पैरोंको ठण्डकसे बचाना चाहिये। ऐसी दशामें सिर और पैरोंको कम्बलसे ढक देना चाहिये। स्नान कर चुकनेपर तुरन्त गरम कपड़े पहन कर टहलना चाहिये।

(४) निर्बल, पागल और उन्मादके रोगियोंको भापका स्नान न करना चाहिये।

(५) स्नानोंका आरम्भ करके रोगीको तबतक बराबर प्रयोग करना चाहिये, जबतक उसको अपने शरीरमें उस रोग अथवा विकारके कुछ भी अंश बाकी मालूम पड़े, जिसके लिये रोगीको स्नान करनेकी आवश्यकता पड़ी है।

(६) जिन दिनों किसी रोगको दूर करनेके लिये जल-चिकित्सा शुरू की जाय, उन दिनों रोगीको बहुत हल्के और पाचक भोजन कम मात्रामें खाना चाहिये। ऐसा करनेसे रोगके शीघ्र दूर होनेमें बहुत सहायता मिलती है।

रोग और उनकी दवा—रोग दूर करनेके लिए इस चिकित्सामें दो ही दवाएँ हैं—मिट्टी और पानी। छोटे-से छोटे रोगसे लेकर बड़े-से बड़े भयंकर रोग मिट्टी और पानीके द्वारा अच्छे किये जाते हैं। रोगोंमें किस प्रकार मिट्टीका इस्तेमाल होता है और स्नान करानेके नियम क्या हैं, यह ऊपर बताया जा चुका है। अब नीचे यह बताया जायगा कि किन रोगोंमें क्या उपाय किया जाता है।

तबीयत भारी होना—खाया हुआ भोजन जब पचता नहीं है, —तो कब्ज हो जाता है। इससे तबीयत भारी हो जाती है। ऐसी दशामें एक-आध दिनका उपवास करना चाहिये।

कब्ज—खाना न पचनेके कारण पाखाना साफ नहीं होता। कभी-कभी तो बिल्कुल पाखाना होता ही नहीं। ऐसी दशामे खाना एकदम बन्द कर देना चाहिये। इसके साथ-साथ पेड़ू पर मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिए, पेट स्नान लेना चाहिये। जिनको कब्जकी सदा शिकायत रहती हो, उनको सुबह पाखाने जानेके एक घण्टा पूर्व एक गिलास ठण्डा पानी पीना चाहिये। सादा और पाचक भोजन करनेवालेको कब्जकी शिकायत नहीं होती।

पेचिश—इसमें मैले रंगकी आँव गिरा करती है। ज्यों-ज्यों पेचिश पुरानी होने लगती है, त्यों-त्यों उसका रंग लाल होने लगता है। यह रोग भी पेटकी खराबीसे होता है। यदि यह आँव पेटसे निकाल न दी जाय, तो दूसरे रोग पैदा हो जाते हैं। इसलिए पेटकी सफाई करके आँव निकालना चाहिये। यदि पेचिश बहुत दिनों तक बन्द न हो, तो हफ्तेमे एक या दो बार भापका स्नान

लेना चाहिये। दिनमें दो बार इन्द्रिय-स्नान और दो बार पेटका स्नान बारी-बारीसे लेना चाहिये। यदि यह रोग बहुत अधिक बढ़ गया हो, तो एक ईंटको गरम करके, उसे ऊनी कपड़ेमें लपेट कर गुदाके नीचे रखना चाहिए। इसके बाद दो घण्टे बाद ठण्डा पानी का इन्द्रिय-स्नान लेकर, फिर गरम ईंट रखना चाहिए ' इससे एक दम आँव गिरना बन्द हो जायगा।

सिरदर्द—पेटमें मल सूख जानेसे सिरमें दर्द होने लगता है। इसमें पेटका स्नान लेना चाहिए। सिरको ठण्डा रखना चाहिए। भोजन हल्का, पाचक और बहुत कम मात्रामें खाना चाहिए। सिरमें दर्द यदि अधिक हो तो माथे पर गीली मिट्टीकी पट्टी चढ़ाना चाहिए।

जुकाम—जिसके शरीर और पेटमें मल और विकार होते हैं, उन्हें जुकाम हो जाता है। ऐसी दशामें उपवास करना चाहिए और ठंडे पानीसे रोज स्नान करना चाहिए।

खांसी और दमा खांसीका रोग जब पुराना हो जाता है, तब दमाका रोग उत्पन्न होने लगता है। दोनों ही रोगोंको दूर करनेके लिए सप्ताहमें एक बार उपवास करना चाहिए। भोजन, हल्का, कम और जल्दी पचनेवाला खाना चाहिए। दिनमें दो बार पेटका स्नान करना। यदि इतना सब करने पर अधिक लाभ न जान पड़े तो छः-छः सात दिनों तकके उपवास महीनेमें, एक या दो बार करना चाहिए। इसके साथ-साथ पेटका स्नान करते रहना चाहिए।

बुखार—पेटमें मल इकट्ठा होनेके कारण उसमें गरमी पैदा हो जाती हैं। यही गरमी जब बढ़ने लगती है, तब बुखार आरम्भ हो जाता है। ऐसी दशामें पहले भोजन एक दम बन्द कर देना चाहिए। इसके बाद भापका स्नान करा कर, पेटका स्नान कराना चाहिए। जब तक बुखार उतर न जाय, तब तक पेड़ू पर घंटे-घंटे भरके बाद मिट्टीकी पट्टी चढ़ाना चाहिए।

टाइफ़ायड ज्वर—शरीरमें जब विकार अधिक इकट्ठा हो जाते हैं, तब ज्वर आने लगता है। इसमें रोगीकी दशा देख कर, रोगी जितनी देर तक भापका स्नान कर सके, कराना चाहिए। इसके बाद पेट और इन्द्रिय-स्नान, दिनमें कई बार कराना चाहिए। भोजन हलका और कम देना चाहिए।

मैलेरिया ज्वर—यह ज्वर मौसम बदलने पर, जाड़ा देकर आता है। इस रोगमें हाथ-पैर ठंडे हो जाते हैं। यह मच्छरोंके काटनेसे पैदा हो जाता है। इस ज्वरके दिनोंमें मच्छड़ोंसे बहुत बचना चाहिए। पेटको साफ करना चाहिए और हलके भोजन करना चाहिए। ज्वरके समय पेड़ू पर मिट्टीकी पट्टी चढ़ाना चाहिए। यदि सिरमें पीड़ा हो, तो माथे पर गीली मिट्टीकी पट्टी चढ़ाना चाहिए।

जब यह ज्वर पुराना हो जाता है, तो इसके छूटनेमें बहुत दिन लगते हैं। यदि इसका जल्दी उपाय किया जाय, तो बढ़ नहीं सकता और तीन-चार दिनोंमें छूट जाता है।

इन्फ्लुएंज़ा—इसमें लेट कर भापका स्नान करना चाहिए और बादमें पेटका स्नान करना चाहिए। भोजन बहुत पाचक करना

चाहिए। पेटका स्नान रोग अच्छा हो जाने तक बराबर करते रहना चाहिए।

घाव या फोड़ेका ज्वर - अक्सर शरीरमें फोड़ा या घाव हो जाने पर ज्वर हो आता है। ऐसी दशामें घाव या फोड़े पर गीली मिट्टीकी पट्टी बाँधनी चाहिए। उस स्थान पर भाप देकर, पेटका स्नान करना चाहिए। गीली मिट्टी बराबर बाँधते रहना चाहिए।

फोड़ा—जिस अङ्गमें विकार अधिक जमा रहता है उस अङ्ग पर पहले कुछ सूजन हो जाती है और उसमें पीड़ा शुरू हो जाती है। इसके बाद उस स्थान पर लाली हो जाती है और उसमें मवाद पड़ जाता है। इसीको फोड़ा कहते हैं। ऐसी दशामें फोड़े पर मिट्टीकी पट्टी या गीले कपड़ेकी पट्टी बाँधनी चाहिए। दिनमें दो-तीन बार पेट और इन्द्रिय स्नान करना चाहिए। जब फोड़ा पकने लगे, तो उस पर भाप देकर ठंडे पानीका स्नान कराना चाहिए और फोड़ेके फूट जाने पर गीली मिट्टीका प्रयोग लगातार करते रहना चाहिए।

व्रण—पेटमें जब गरमी हो जाती है, तब यह रोग पैदा हो जाता है। इसको दूर करनेके लिए पेट और इन्द्रिय-स्नान लेना चाहिए। यदि व्रणमें जलन और दर्द अधिक जान पड़े तो मिट्टीकी पट्टी चढ़ानी चाहिए।

खुजली—त्वचाको साफ न रखने और पेटमें मल इकट्ठा होनेके कारण शरीरमें खाज उत्पन्न हो जाया करती है। इसमें एक

महीनेमें तीन-चार बार तीन-तीन, चार-चार दिनके उपवास करना चाहिए। उपवास तोड़नेके बाद और रोगके अच्छे होने तक हल्का भोजन करना चाहिए। उपवासके दिनोंमें ठंडा पानी खूब पीना चाहिए। सप्ताहमें एक-दो बार भापका स्नान करना चाहिए। रोज पेटका स्नान दिनमें दो या एक बार करना चाहिए। जब तक खुजली बिलकुल अच्छी न हो जाय, तब तक स्नान बन्द न करने चाहिए। यदि किसी स्थान पर खुजलीके फोड़े निकल आये हों, तो वहाँ पर गीली मिट्टीकी पट्टी बराबर चढ़ाना चाहिए।

दाद – इस रोगमें खुजली होती है। पेटकी खराबीके कारण ही दाद होती है। इसमें पेट और इन्द्रियका स्नान दिनमें दो-तीन बार करना चाहिए। दादके स्थान पर मिट्टी गाढ़ी गाढ़ी लगाना चाहिए और उसे जरा सूखने पर बदलते रहना चाहिए।

पित्ती—इसमें सारे बदनमें लाल-लाल चकते पड़ जाते हैं और वे फूल जाते हैं। इनमें खूब खुजली होती है। शरीरके अन्दरकी गर्मीके कारण ही यह रोग पैदा हो जाता है। इसमें सारे शरीरमें खूब ठंढे पानीकी मालिश करना चाहिए। दिनमें चार-पाँच बार पेट और इन्द्रियका स्नान लेना चाहिए। भोजन हल्का और बहुत पाचक खाना चाहिए।

फुन्सी – अक्सर गर्मियोंके दिनोंमें फुन्सियाँ निकल आती हैं। इनको पहले गरम पानीसे धो कर साफ़ करना चाहिए। फिर शीतल जलसे स्नान करके शरीरमें हवा लगने देनी चाहिए। बरसाती पानीमें नहानेसे इनमें बहुत लाभ होता है।

बतौड़ियाँ—जिसमें बतौड़ी निकल आये, उस स्थान पर बार-बार भाप देना चाहिए। इसके बाद शीतल जलसे धोकर मिट्टी का लेप चढ़ाना चाहिए। यदि आस पास और बतौड़ियाँ निकल आयी हों, तो उन पर ठंडा पानी डाल कर रगड़ना चाहिए।

चर्म रोग इसके होनेके दो कारण हैं। शरीरकी त्वचाको साफ न रखने और पेटमें खाया हुआ भोजन सड़नेके कारण यह रोग हो जाता है। इसमें शरीरकी सफाई करनी चाहिए और दो-तीन दिनका उपवास करना चाहिए। भापका स्नान करके पेटका स्नान करना चाहिए। भोजन हल्का और पाचक करना चाहिए।

भीतरी चोट या आघात—इसमें बाहरसे कोई उपाय नहीं किया जा सकता। इसलिए पूरे शरीरका भापका स्नान करके पेटका स्नान करना चाहिए।

कट जाना—किसी स्थानके कट जाने पर यदि वहाँ रक्त बहने लगे, तो कटे हुए स्थान पर गीले कपड़ेकी पट्टी बाँधनी चाहिए। यदि अधिक घाव हो गया हो, तो मोटे कपड़ेको ठंडे पानीमें भिगो कर घाव पर बाँधना चाहिए। जब तक तकलीफ कुछ कम न हो जाय, तब तक बराबर गीली पट्टीका प्रयोग करते रहना चाहिए। यदि कोई ऐसा स्थान हो, जिसको पानीमें डुबो कर रक्खा जा सके, तो पानीमें डुबाये रखना चाहिये।

कानका फोड़ा—यदि कानके बाहर फोड़ा हो गया हो तो उस पर मिट्टीका लेप चढ़ाना चाहिए। हफ्तेमें एक दो बार भाप देना

चाहिये। रोज पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिये। यदि भूख हो और ज्वर न हो तो बहुत पाचक भोजन खाना चाहिये।

कानके अन्दरका घाव—यदि कानके अन्दर घाव होकर मवाद बहने लगे, तो कानके अन्दर अथवा उसके आस-पास भाप देना चाहिये। इसके बाद शीतल जलसे स्नान कर डालना चाहिये। कानमें गरम पानीकी पिचकारी देना चाहिये। इसके बाद ठंढे पानीकी पिचकारी देना चाहिये। भापका स्नान केवल हफ्तेमें एक-दो बार देना चाहिए। कानके बाहर मिट्टीका लेप करना चाहिये।

जीभके छाले—पेटमें जब अधिक गरमी हो जाती है, तो जीभ में घाव या छाले पड़ जाते हैं। इसके लिये एक-दो दिनका उपवास करके हल्का और पाचक भोजन करना चाहिये। दिनमें कई बार पेटका स्नान करना चाहिये। बलुई मिट्टीसे दाँत मलना और उसे पानीमें घोल कर, उस पानीसे कुल्ला करना चाहिये।

आगसे जलनेके घाव—ऐसे घावोंपर ठंडे पानीकी पट्टियाँ बार-बार बाँधना चाहिए। उस अंगको पानीमें डुबो रखना चाहिये। जिस समय किसी अंगमें आग लग जाय, उसके जलते ही ठंडे पानीमें इसे डुबो देना चाहिये और जब तक जलन बन्द न हो, तब तक पानीमें डुबाये रहना चाहिए। इसके बाद जले हुए स्थान पर गीली मिट्टी बार-बार बाँधते रहना चाहिये।

जलनेके छाले—जले हुए छालों पर ठंडे पानी तथा मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिये। यदि छाला पड़नेके पहले जले हुए स्थानको ठंडे पानीमें डुबो रक्खा जाय तो छाला नहीं पड़ सकता।

कपड़ोंमें लगी हुई आगसे जलने पर— इस दशामें जलनेवालों को किसी ठंडे पानीके हौज अथवा किसी नदी या तालावमें सारा शरीर डुबो रखना चाहिये। जब जलन और दर्द बिल्कुल बन्द हो जाय, तब पानीसे निकलना चाहिये। यदि जलनेके घाव मिट्टी और पानीसे जल्दी अच्छे न हों तो रोगीको पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिये। इसके अलावा मिट्टीका प्रयोग करते रहना चाहिये। भोजन हलका और पाचक खाना चाहिये।

आँखोंके रोग आँखोंके किसी भी रोगमें प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार एक ही दवा है। किसी तसलेमें ठंडा पानी भर कर उसे ऊँची मेज पर रखो। इसके बाद उसमें अपनी आँखोंको डुबो दो। तसला गहरा और कुछ बड़ा होना चाहिये। यदि तसला चौड़ा न हो, तो बड़ी बाल्टीमें आँखोंका स्नान करना चाहिये। इस प्रकार स्नान दिनमें कई बार करना चाहिये। एक बारमें आठ-दस मिनट तक करना चाहिये। आँखों पर मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिये।

हैजा—इसमें बार-बार पतले दस्त होते हैं और उल्टी होती है। इसके बढ़ जाने पर पेशाब बन्द हो जाता है। इसमें भापका स्नान देकर, खूब ठंडे पानीमें पेटका स्नान करना चाहिये। इस पर भी यदि रोगीको पेशाब न हो तो इन्द्रिय स्नान देना चाहिये। मुँहका जायका बिगड़ने पर रोगीको नींबू काट कर, उसमें नमक काली मिर्च भरकर आग पर गरम कर लेना चाहिये। इसके बाद

रोगीको चूसनेके लिये देना चाहिये। इन रोगोंमें रोगीको अधिक से अधिक ठंढक पहुँचानेकी कोशिश करना चाहिये।

बवासीर— इस रोगमें मलद्वार पर छोटे-छोटे दाने पड़ जाते हैं और पाखाना करते समय उनमें रक्त निकलने लगता है। पेटमें विकार होनेपर ही यह रोग पैदा होता है। इसके लिये सबसे पहले पेटको साफ करना चाहिये। रोज दिनमें दो-तीन बार पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिये। सप्ताहमें एक या दो बार बैठकर भापका स्नान करना चाहिये। इसके सिवा पेड़ू और मल-द्वार पर गीली मिट्टीका प्रयोग करना चाहिये। रोगीको ठंढा खूब पीना चाहिये। नीबू और मिश्रीका शर्बत पीना चाहिये। भोजन बहुत बढ़ गया हो, तो उसे केवल फल, शाक, ठण्डा दूध, दही मट्ठा खानेको देना चाहिये।

भगन्दर - मलद्वारके भीतर या बाहर एक प्रकारका घाव हो जाता है, इसीको भगन्दर कहते हैं। यह दो कारणोंसे पैदा होता है। एक तो मलद्वार पर चोट लगने पर, दूसरे मल-नलीमें इकट्ठा हो जानेपर मल-द्वार सूज जाता है। इस रोगमें जलन पैदा हो जाती है। इसको दूर करनेके लिए रोज पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिए। भगन्दरमें बैठ कर स्नान करना चाहिए। पेड़ू और मल-द्वार पर गीली मिट्टी चढ़ाना चाहिए, भोजन जो बवासीरके रोगीको बताया गया है वह देना चाहिए इस प्रकार लगातार इलाज करनेसे भगन्दर रोग दूर हो जाता है।

आमाशय—कब्जके कारण जब मलकी नलीमें मल रुक कर सूख जाता है, तो नलीमें छोटे-छोटे घाव हो जाते हैं और कभी-कभी उसमें सूजन हो जाती है। इस रोगके लिए सप्ताहमें दो या तीन बार बैठ कर भापका स्नान करना चाहिए। दिनमें दो बार पेटका स्नान करना चाहिए। पेड़ू पर गिली मिट्टीकी पट्टी या कपड़ा भिगोकर चढ़ाना चाहिए। यदि रोगी बहुत निर्बल न हो तो एनिमा देकर उसका पेट साफ करना चाहिए।

कुष्ट-रोग—यह दो प्रकारका होता है। सफेद कुष्ट और गलित कुष्ट। इस रोगमें भोजन बहुत हल्का और पाचक खाना चाहिए। सप्ताहमें एक दिन भापका स्नान करना चाहिए। सप्ताहमें एक या दो-चार उपवास करना चाहिए। दिनमें दो-बार पेटका स्नान करना चाहिए। यदि इस प्रकार कुछ दिन करनेसे कोई विशेष लाभ न जान पड़े, तो कभी-कभी पाँच-पाँच दस-दस दिनके उपवास करना चाहिए।

छातीकी धड़कन—निर्बल अवस्थामें ही यह रोग पैदा होता है। कभी-कभी इसमें चक्कर आने लगते हैं। ज्वरकी दशामें यह रोग अक्सर पैदा हो जाता है। ऐसी दशा जब हो, तो तुरन्त पेट पर गीली मिट्टीकी पट्टी बाँधनी चाहिए। मिट्टी न होने पर कपड़ेकी गीली पट्टी रखना चाहिए।

बहुमूत्र रोग—इसमें बार-बार पेशाब आता है। यह रोग वीर्य की निर्बलतासे ही उत्पन्न होता है। इस रोगमें शरीर पीला पड़ जाता है, भूख नहीं लगती और शरीर निर्बल हो जाता है। इसको

दूर करनेके लिए अपनी शक्तिके अनुसार दिनमें दो-तीन बार पेटका स्नान करना चाहिए। दो-तीन बार इन्द्रिय स्नान करना चाहिए। प्रातःकाल वायु-सेवन करना चाहिए, ब्रह्मचर्य्यका पालन करना चाहिए। भोजन बहुत अच्छा और पाचक करना चाहिए।

अतिसार—अधिक दस्तोंके आनेपर ही अतिसार रोग कहलाता है। इसमें भापका स्नान करना चाहिए। दिनमें दो-तीन बार पेटका स्नान करना चाहिए। यदि छोटे बच्चोंको यह रोग हो जाय तो उन्हें भाप देकर पसीना लानेके लिए, माताको चाहिये कि वह अपनी गोदमें बच्चेको लेकर लेट जाय और हलकी-सी भाप लेवे। इसके बाद बच्चेको ठंडे पानीसे अच्छी तरह स्नान करादे। कभी-कभी इसमें कै भी होने लगती है। दूध पीते बच्चोंको अक्सर यह बीमारी पैदा हो जाती है। इसके लिए बराबर बताए हुए प्रयोग काममें लाना चाहिए।

न्यूमोनिया—ज्वरके साथ-साथ प्रायः यह रोग पैदा हो जाता है। यह बीमारी भयानक होती है। इसमें छातीमें दर्द होता है। इसमें मिट्टी या कपड़ेकी गीली पट्टी चढ़ाना चाहिए। रोगीको भापका स्नान देकर, पेटका स्नान कराना चाहिए। छातीमें बार-बार गीले कपड़ेकी पट्टी चढ़ाना चाहिए। बुखारकी दशामें रोगीको कुछ न देना चाहिए। बुखार अच्छा हो जाने पर रोगीको केवल फलोंका ही सेवन कराना चाहिए।

ताऊन या प्लेग—इस बीमारीमें बुखार आता है। यह फैलने वाली बीमारी होती है। यह रोग चार प्रकारका होता है। (१)

स्नान कराना चाहिए। प्यास लगने पर रोगीको शीतल जल पीने को देना चाहिए। जब तक भूख न लगे, तब तक रोगीको कुछ न चाहिए। भूख लगने पर और अच्छा होने तक, रोगीको केवल फल खानेको देना चाहिए। इसके बाद शाक जो बहुत पाचक हो और मोटे आटेकी रोटी देना चाहिए। रोग बिल्कुल दूर हो जाने पर पुष्टिकारक चीजें रोगीको देना चाहिए।

जब शीतलाके दाने सूखने लगते हैं, तब उनमें खुजली होती है, उसमें खुजलाना न चाहिए, बल्कि उनमें बलुई मिट्टीका लेप करना चाहिए। इससे खुजली बन्द हो जाती है और दाग मिट जाते हैं। यदि हल्के दाग रह जांय तो उन पर पके नारियलके पानीसे या ठंडे पानीसे दिनमें कई बार मालिश करना चाहिए। इसके सिवा घरके अन्य लोगोंको दिनमें दो तीन बार पेटका स्नान करना चाहिए और भोजन हल्का करना चाहिए। इससे घरके अन्य लोगोंको शीतला होनेका डर नहीं रहता।

छोटी माता—शीतलाके दानोंसे इसके दाने छोटे होते हैं। इसमें आंखें फूल जाती हैं और उनसे पानी गिरता है। रोगीको छींके बहुत आती हैं। इसमें सबसे पहले एनिमा द्वारा पेटकी सफाई करनी चाहिए। शरीरमें भापका स्नान कराकर, पेटका स्नान कराना चाहिए। शरीरमें गीली चादर लपेटना चाहिए। माताके अच्छा हो जाने पर शरीरमें ठंडे पानीकी मालिश करना चाहिए दिनमें दो-तीन बार पेट और इन्द्रिय-स्नान करना चाहिए। भोजन हल्का पाचक खाना चाहिए।

खसड़ा— यह रोग दादसे मिलता है। इसके हो जाने पर चेहरा और शरीर कुरूप हो जाता है। इसके होनेके कई कारण हैं। एक तो पेटका खराब होना, दूसरा भारी और अधिक भोजन करना, तीसरा खराब भोजनसे और चौथा मूत्र लगे हुए कपड़ोंके शरीरमें लगनेसे। इसके लिए जिस जगह यह रोग हो गया हो, वहाँ गीली मिट्टीकी पट्टी चढ़ानी चाहिए। पेटका स्नान रोज और सप्ताहमें दो बार भापका स्नान करना चाहिए। बीच-बीचमें उपवास करना चाहिए। इसके बाद भोजन बहुत हल्का और पाचक करना चाहिये। बाद कम्बल ओढ़ कर लेट जाना चाहिए। इससे शरीरमें पसीना आ जायगा।

इन्द्रिय स्नान—इस स्नानसे स्त्री-पुरुषोंके इन्द्रिय सम्बन्धी सभी रोग दूर होते हैं। यह स्नान दो प्रकारसे किया जा सकता है। एक तो जब पेटका स्नान किया जाय, उस समय इन्द्रिय-स्नान किया जा सकता है। दूसरे अलगसे इन्द्रिय-स्नान किया जाता है।

चीनीकी चिलमची, या किसी अल्मूनियम अथवा मिट्टीके गहरे तसलेमें ठंडा पानी तीन चौथाई भरकर जमीनपर रख देना चाहिये। फिर एक ऊंचे पीढ़ेपर बैठकर एक साफ कपड़ेसे जो रूमालके बराबर हो, उसमें पानी लेकर यदि स्त्री हो, तो उसे अपनी योनि-द्वारकी खलड़ीके किनारों और उसके निचले भागको हल्के हाथसे कपड़ेसे धीरे-धीरे धोना चाहिए। इस प्रकार दस मिनटसे लेकर आधा घण्टा तक, बार-बार कपड़ेको भिगोकर स्नान करना

रोगीको बुखार आता है और शरीरमें गिल्टियाँ पड़ जाती हैं। (२) बुखारके साथ फेफड़ोंमें जलन होती है (३) शरीरका रक्त खराब हो जाता है। (४) अन्तड़ियाँ खराब हो जाती हैं।

यह रोग पहले चूहों पर हमला करता है। इसके चूहे मरने लगते हैं। इस रोगको रोकनेके लिए पहले अपने मकान और उसके आस-पासके स्थानोंको बहुत साफ रखना चाहिए। दूसरे जिस गाँव या कस्बेमें यह रोग शुरू हुआ हो, उसको छोड़ कर दूसरी जगह चले जाना चाहिए। तीसरे मरे हुए चूहोंको जला देना चाहिए।

ताऊन या प्लेगके रोगियोंको ज्वर आते और गिल्टियोंके निकलते ही आधे घंटे तक भापका स्नान कराना चाहिए। इसके बाद पेटका स्नान कराना चाहिए। इन्द्रिय स्नान भी कराना चाहिए। ठण्डे पानीके स्नान दिनमें कई बार कराना चाहिए। यदि तीन स्नान करानेके बाद रोगी स्वस्थ हो जाय, तो उसे दूसरे दिन स्नान न कराना चाहिए। यदि पहले दिन भापका स्नान करानेमें पसीना कम निकले, तो दूसरे दिन भापका स्नान फिर कराना चाहिए। यदि रोगीको पाखाना न हो तो उसके पेट पर मिट्टी चढ़ाना चाहिए। यदि इसपर भी पाखाना न हो तो रोगीको एनिमा देकर उसका पेट साफ कराना चाहिए। गिल्टियोंके स्थान पर विशेष रूपसे भाप देना चाहिए। गिल्टीमें यदि जलन हो तो उस पर गीले कपड़ेकी पट्टी रखना चाहिए। गिल्टीके फूट जानेपर भी बराबर गीले कपड़ेकी पट्टी बदल बदलकर चढ़ाते जाना चाहिए।

एक बार चढ़ाई हुई पट्टी जब उतारी जाय, तो उसे जला देना चाहिए।

नाकका फोड़ा या घाव—नाकके भीतर अक्सर छोटी छोटी फुन्सियाँ या घाव हो जाते हैं। इसमें नाक पर भाप देना चाहिए। इसके बाद ठंडे पानीमें नाकको डुबोना चाहिए। प्रति दिन पेड़का स्नान करना चाहिए। नाक पर गीली मिट्टीकी पट्टी चढ़ाना चाहिए। एक दो दिन उपवास करना चाहिए और भोजन बहुत सादा और पाचक खाना चाहिए।

दाँतों और मसूड़ोंके रोग—कभी-कभी मसूड़े फूल जाते हैं और उनमें पीड़ा होने लगती है। अक्सर मसूड़ोंमें घाव भी हो जाया करते हैं। इन सब बातोंमें प्राकृतिक चिकित्सा एक दम लाभ पहुँचाती है। जहाँ दर्द और सूजन हो, वहाँ भापका स्नान करना चाहिए। इसके बाद पेड़का स्नान कराना चाहिए, जिस जगह भाप दी गयी हो, उस जगहको ठंडे पानीसे धोना चाहिए। जिस तरफ दर्द हो, उस तरफ गाल पर मिट्टीका लेप चढ़ाना चाहिए।

शीतला—यह फैलने वाली छूतकी बीमारी है। इसमें जाड़ा देकर ज्वर आता है और शरीरमें दर्द होता है। शरीरमें दाने निकल आते हैं। ऐसी अवस्थामें यदि रोगीको पाखाना साफ न हो, तो उपवास करना चाहिए। ज्वरकी तेज़ी होनेपर भीगी चादर शरीरमें लपेटना चाहिए। पेड़ू पर पानी या गीली मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिए। खूब स्नान कराना चाहिए। पेट और इन्द्रिय-

चाहिये। यह स्नान टबके ऊपर लगता बिछाकर और उसपर बैठ कर भी किया जा सकता है।

इसी प्रकार पुरुषोंको भी इन्द्रिय स्नान करना चाहिये। पुरुषों को अपनी इन्द्रियके अगले भागको जलसे भिगोये हुए कपड़ेसे धीरे धीरे मलना चाहिये।

स्त्रियोंकी जितनी भी बीमारियाँ हैं, उन सबमे इन्द्रिय स्नान बहुत शीघ्र लाभ पहुंचाता है। विशेषकर प्रदर जैसी भयानक बीमारीमें और मासिक धर्म सम्बन्धी खराबीमें इस स्नानसे आश्चर्य जनक लाभ होता है। मासिक धर्मकी मियाद तीन दिनसे अधिक नहीं होती। जिनके मासिक धर्ममें कुछ खराबी होती है, उनको छ छ सात सात दिनों तक गिरा करता है। इसलिए जिस स्त्रीको मासिक धर्मकी कोई खराबी हो, उसे नियमित रूपसे इन्द्रिय स्नान दिनमे दो तीन बार करना चाहिये। मासिक धर्मके दिनोंमें केवल तीन दिन यह स्नान न करना चाहिये। चौथ दिनसे फिर आरम कर देना चाहिए। इस प्रकार कुछ दिन लगातार इन्द्रिय स्नान लेनेसे स्त्रियोंकी बीमारियाँ सहज ही अच्छी हो सकती हैं।

जल चिकित्साके सम्बन्धमें हिदायत—जल चिकित्साके तीनों स्नान ऊपर बताये गये हैं। इन्हीं तीनों स्नानोंके द्वारा शरीरमें होनेवाले सब रोग दूर किये जाते हैं। स्नान करनेके जितने नियम बतलाये गये हैं, उनको खूब समझ बूझकर काममें लाना चाहिए। जल-चिकित्साके सम्बन्धमें जानने योग्य कुछ आवश्यक बातें यहांपर लिखी जाती है—

(१) कमर और पेटका स्नान साधारण अवस्थामें दिनमें एक बार करना चाहिए। यदि स्नान करनेवाला स्वस्थ और निरोग हो तो वह दिनमें दो-तीन बार पेटका स्नान कर सकता है।

(२) भापका स्नान रोज न करना चाहिये। रोगीकी दशाके अनुसार हफ्तेमें दो या तीन बार तक भापका स्नान किया जा सकता है। यदि शरीरमें गरमी अधिक मालूम हो, सिरमें दर्द हो और चक्कर आवे तो भाप लेनेकी मात्रा कम कर देना चाहिए। चक्कर आदि आनेपर रोगीको शीतल जलसे देर तक स्नान करना चाहिए।

चाहिये। यह स्नान टबके ऊपर तख्ता बिछाकर और उसपर बैठ कर भी किया जा सकता है।

इसी प्रकार पुरुषोंको भी इन्द्रिय-स्नान करना चाहिये। पुरुषों को अपनी इन्द्रियके अगले भागको जलसे भिगोये हुए कपड़ेसे धीरे-धीरे मलना चाहिये।

स्त्रियोंकी जितनी भी बीमारियाँ हैं, उन सबमें इन्द्रिय स्नान बहुत शीघ्र लाभ पहुँचाता है। विशेषकर प्रदर जैसी भयानक बीमारीमें और मासिक-धर्म सम्बन्धी खराबीमें इस स्नानसे आश्चर्य जनक लाभ होता है। मासिक-धर्मकी मियाद तीन दिनसे अधिक नहीं होती। जिनके मासिक धर्ममें कुछ खराबी होती है, उनको छः छः सात-सात दिनों तक गिरा करता है। इसलिए जिस स्त्रीको मासिक धर्मकी कोई खराबी हो, उसे नियमित रूपसे इन्द्रिय स्नान दिनमें दो-तीन बार करना चाहिये। मासिक धर्मके दिनोंमें केवल तीन दिन यह स्नान न करना चाहिये। चौथे दिनसे फिर आरंभ कर देना चाहिए। इस प्रकार कुछ दिन लगातार इन्द्रिय-स्नान लेनेसे स्त्रियोंकी बीमारियाँ सहज ही अच्छी हो सकती हैं।

जल चिकित्साके सम्बन्धमें हिदायतें—जल-चिकित्साके तीनों स्नान ऊपर बताये गये हैं। इन्हीं तीनों स्नानोंके द्वारा शरीरमें होनेवाले सब रोग दूर किये जाते हैं। स्नान करनेके जितने नियम बतलाये गये हैं, उनको खूब समझ-बूझकर काममें लाना चाहिए। जल-चिकित्साके सम्बन्धमें जानने योग्य कुछ आवश्यक बातें यहाँपर लिखी जाती हैं—

अच्छा होनेमें अरसा लगेगा। परन्तु चिकित्सा बराबर जारी रखना चाहिये।

फेफड़ोंके रोग— यह रोग बहुत भयानक होता है। यह रोग कई कारणोंसे पैदा होता है। (१) जो आदमी प्रायः बीमार रहा करते हैं और वे तरह तरहकी नित्य औषधियाँ खाया करते हैं, उनको फेफड़ोंके रोग हो जाते हैं। (२) जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोगोंके कारण फेफड़ोंके रोग पैदा हो जाते हैं। (३) हमेशा गन्दी वायु फेफड़ोंमें जानेसे फेफड़ोंके रोग पैदा हो जाते हैं। (४) कंठमाला जैसे रोगोंके कारण भी फेफड़ोंके रोग पैदा हो जाते हैं।

फेफड़ोंके रोग दूर करनेके लिये यदि रोगी बहुत दुर्बल न हो, तो उसे इन्द्रिय-स्नान दिनमें कई बार कराना चाहिये। और यदि रोगी अधिक दुर्बल हो तो पेटका स्नान कराना चाहिये। स्नानके लिये ८१ से ८६ अंश तककी गरमीका पानी काफी होगा। इस रोगमें, स्नान करते समय टबमें इतना पानी भरना चाहिये कि वह रोगीके कंधों तक आ जाय। रोगीको हवादार जगहोंमें रखना चाहिये, स्नानका समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। भोजन बहुत हल्का और पाचक देना चाहिये।

हृदयके रोग—जब विकारी द्रव्य हृदयमें इकट्ठा हो जाते हैं, तो हृदयके रोग उत्पन्न हो जाया करते हैं। हृदयके दाहिनी या बाईं ओर, जिधर विकारी द्रव्यका भार अधिक होगा, उधर ही रोग उत्पन्न होगा। हृदयके किसी भी रोगको दूर करनेके लिये छातीके बल लेट कर भापका स्नान हफ्तेमें एक या दो बार करना

चाहिये। दिनमें एक या दो बार पेटका स्नान करना चाहिए। भोजन सादा और पाचक खाना चाहिये।

गठिया रोग—शरीरके किसी भागमें विशेषकर जोड़ों पर सूजन और दर्द पैदा हो जाता है तो उसको गठिया रोग या वात का रोग कहते हैं। ऐसी दशामें दिनमें दो-तीन बार इन्द्रिय-स्नान कराना चाहिये और भोजन बहुत पाचक खाना चाहिये। यदि रोगीको पाखाना साफ़ न होता हो, तो उसे उपवास करके पेट साफ करना चाहिये।

काला ज्वर—इसमें पेड़ू पर गीली मिट्टीकी पट्टी या ठंडे पानीका भीगा कपड़ा रखना चाहिये। इस प्रकार करनेसे कठिनसे कठिन काला ज्वर भी बहुत आसानीसे दूर हो जाता है।

विसर्प रोग—बुखारकी दशामें जब दाह अधिक होती है तो उसको विसर्प रोग कहते हैं। यह रोग अधिकतर मुँह और माथे पर पैदा होता है। रोगका स्थान लाल होकर सूज जाता है। इसके साथ-साथ खूब जोरका ज्वर आने लगता है। इसको दूर करनेके लिये पहले एनिमा द्वारा पेटकी सफाई करना चाहिये। दिनमें दो-तीन बार पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिये। सूजन पर गीली मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिये। ज्वर होने पर खाना बिल्कुल बन्द रखना चाहिये और यदि भूख ही हो तो रोगीको खट्टे-मीठे फलोंका रस देना चाहिये। नीबूका रस देना चाहिये। रोगीके अच्छा हो जाने पर और खूब भूख लगने

पर हाथकी चक्कीके आटेकी रोटी और पाचक शाक रोगीको खाने के लिये देना चाहिये।

पुरुषोंके रोग—पुरुषोंके इन्द्रिय सम्बन्धी जितने रोग हैं, सब पुरुषोंके रोग कहलाते हैं। जैसे प्रमेह रोग, धातुकी खराबी, उपदंश या गरमी, सूजाक इत्यादि। इस प्रकारके रोगोंके लिये प्राकृतिक चिकित्सा ही केवल एक उपाय है। जिन पुरुषोंको इनमेंसे कोई भी रोग हो, उनको चटपटे, कड़ुवे और उत्तेजक भोजन बिल्कुल न खाना चाहिये। भोजन बहुत सादा और पाचक खाना चाहिये। हफ्तेमें एक बार भापका स्नान कराना चाहिये। दिनमें दो-तीन बार पेट और इन्द्रिय-स्नान कराना चाहिये। यदि इन्द्रियमें किसी प्रकारका कोई घाव या जख्म हो तो उस पर गीली मिट्टीका प्रयोग करना चाहिये। बिल्कुल अच्छे होने तक स्त्री-सहवास एकदम बन्द रखना चाहिये।

गर्मी रोग—यह रोग बहुत भयङ्कर होता है। इसमें रोगीको पेशाब करते समय बड़ा कष्ट होता है। पेशाबके स्थान पर जख्म हो जाते हैं और उसमें बड़ा दर्द होता है। जब यह रोग शुरू हो तभीसे उसकी चिकित्सा करना आरम्भ कर देना चाहिये। जब यह रोग बढ़ जाता है तो रोगीके शरीरमें फूट निकलता है। मुँह से लेकर सारे शरीरमें छाले पड़ जाते हैं। इसमें सप्ताहमें दो बार भापका स्नान देकर दिनमें दो बार पेटका स्नान कराना चाहिये। और प्रति दिन तीन-तीन घंटे पर इन्द्रिय-स्नान करना चाहिये। छालों पर गीली मिट्टी चढ़ाना चाहिये। खानेमें बहुत परहेज

करनेकी आवश्यकता है। फल खाना चाहिये। भोजन बहुत हल्का और पाचक करना चाहिये।

साँपके काटने पर—काले साँपके काटने पर आदमीका बचना बहुत मुश्किल होता है, परन्तु प्राकृतिक-चिकित्साका प्रयोग करनेसे आश्चर्यजनक लाभ होता है। जिस समय साँप कहीं पर काट खाये, उसी समय तुरन्त काटे हुए स्थानके आगे-पीछे कुछ दूर तक खूब कस कर बाँध देना चाहिये। इससे विष इधर-उधर नहीं जा सकता। इसके बाद काटे हुए स्थानको ठंडे पानीमें घण्टा डेढ़ घंटा तक डुबाये रखना चाहिये। और किसी खुरदरे कपड़ेसे काटे हुए स्थान पर रगड़ते जाना चाहिये। उस स्थानको इतने जोरसे रगड़ना चाहिये कि जिससे विष पानीमें घुल जाय। काफी समय तक पानीमें रखनेके बाद काटे हुए मनुष्यको खूब तेज भाप देना चाहिये। इसके बाद ठंडे पानीका स्नान देना चाहिये, यदि इतना सब करने पर कोई लाभ न हो और शरीर भरमें विष फैल गया हो, तो काटे हुए मनुष्यके गलेसे लेकर सारे शरीरमें गीली मिट्टी मोटी-मोटी चढ़ाना चाहिये। काटे हुए स्थान पर मिट्टीका बार-बार लेप चढाना चाहिये। इससे विषैलेसे विषैले साँपका काटा हुआ विष भी निकल जाता है।

पागल सियार या कुत्तेके काटने पर—चाहे कैसे ही विषैले सियार या कुत्तेने काटा हो, प्राकृतिक चिकित्सासे एकदम लाभ पहुँचाता है। काटे हुए स्थानको तुरन्त शीतल जलमें डुबो रखना चाहिये। और साथ ही रगड़ते जाना चाहिये। इससे विषकी

गरमी दूर हो जायगी। इसके बाद ठंडे पानीसे स्नान करके दिनमें कई बार पेटका स्नान करना चाहिये। और बारी-बारीसे इन्द्रिय-स्नान भी करना चाहिये। काटे हुए स्थानको भी पानीमें डुबो रखना चाहिये। स्नानके बाद काटी हुई जगह पर गीली मिट्टी बार-बार चढ़ाना चाहिये। बिच्छूके काटनेपर भी इसी प्रकार प्रयोग करना चाहिये।

स्त्रियोंके रोग—स्त्रियोंके सभी प्रकारके रोगोंमें जल-चिकित्सा से बहुत लाभ होता है। यहाँ पर स्त्रियोंके जितने भी रोग होते हैं, उनके सभीके इलाज नीचे लिखे जाते हैं। यदि रोगके शुरू होते ही जल-चिकित्सा शुरू कर दी जाय तो बहुत जल्दी आराम हो जाता है।

मासिक-धर्ममें विलम्ब—जब लड़कियोंकी अवस्था मासिक-धर्म होनेकी होती है, किन्तु वह नहीं होती तो समझना चाहिये कि उन्हें एमिनिया रोग हो गया है। इसमें चक्कर आते हैं, सिरमें दर्द होता है, कब्ज रहता है, भूख नहीं लगती, जी मिच-लाता है। इसी प्रकार तरह-तरहके लक्षण मालूम होते हैं। ऐसी दशामें प्रतिदिन पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिये। सप्ताहमें दो बार भापका स्नान करना चाहिये। प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिये और शुद्ध वायुमें टहलना चाहिये। पेड़ू पर गीली मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिये। तेल, मिर्च और खटाई एकदम बन्द कर देना चाहिये।

मासिक-धर्मका रुक जाना—गर्भावस्था और बच्चेको दूध पिलानेकी दशामें मासिक-धर्म बन्द हो जाता है। परन्तु इसके अलावा जब कभी मासिक-धर्म बन्द हो जाय, तब समझना चाहिये कि कोई रोग है। इसके रुकनेके कई कारण हैं। जैसे, अधिक इन्द्रिय परिचालन, रक्तकी कमी, भय, क्रोध, चिन्ता आदि। ऐसी अवस्था होने पर शरीरमें कष्ट मालूम होता है। सिर और शरीरमें दर्द होता है, पेडू पर भारीपन मालूम होता है। पीठ और छातियोंमें दर्द होता है, और आलस्य मालूम होता है। इसके लिए सबसे पहले एनिमा द्वारा पेटकी सफाई करना चाहिए। हफ्तेमें दो बार भापका स्नान और दिनमें दो-चार बार पेट और इन्द्रियका स्नान लेना चाहिये। नित्य शुद्ध वायुका सेवन और व्यायाम करना चाहिए। जबतक अच्छी तरह भूख न लगे, तबतक उपवास करना चाहिये। भूख लगने पर हल्के भोजन और फल खाने चाहिये।

रक्तका अधिक गिरना—जल्दी-जल्दी बच्चोंके पैदा होने, अधिक सहवास करने, गर्भाशय और अण्डकोषके बिगड़ने आदि से रक्त अधिक गिरने लगता है। इस प्रकार गड़बड़ी होने पर सिर, पैर, कमर, पीठ आदिमें दर्द होता है, भूख नहीं लगती, पैरोंके तलुवे ठंडे रहते हैं और कुछ जाड़ा-सा लगता है। इसमें पहले एनिमा द्वारा पेट साफ करना चाहिये। इसके बाद रोज कई बार पेट और इन्द्रियका स्नान लेना चाहिये। शुद्ध वायुका सेवन और व्यायाम करना चाहिये। भोजन हलका और पाचक करना चाहिये।

रक्तका कम गिरना – रक्तका कम गिरना भी रोग है। जब रक्त कम गिरता है तो स्त्रीको कष्ट तथा बेचैनी होती है। रक्तके कम गिरनेके कुछ कारण हैं। वे ये हैं—अण्डकोषके फूलने और गर्भाशयके टेढ़ा होने पर, क्षय रोगके होने पर। इन कारणोंसे रक्त कम गिरने लगता है। ऐसी दशामें रोज ठंडे पानीसे खूब स्नान करना चाहिए। दिनमें दो-तीन बार पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिए। फलों और पाचक शाकोंका सेवन करना चाहिए।

मासिक-धर्ममें कष्ट – बहुत-सी स्त्रियोंको रक्त गिरते समय कष्ट होता है। उसके पाँच कारण हैं। (१) आलसी जीवन बितानेसे इसमें कष्ट होता है। इसमें पेटमें दर्द होता है और फिर एक दम गायब हो जाता है। (२) योनिके संकुचित होनेसे दर्द होता है, फिर पतला खून गिरता है और फिर दर्द कम हो जाता है। (३) रक्तकी अधिकताके कारण। इसमें पीड़ा बहुत होती है, खून गिरना कम या बिलकुल बन्द हो जाता है। (४) गर्भाशयके बढ़नेसे, इसमें खूनके साथ भिल्लीके टुकड़े गिरते हैं। (५) अंड-कोषोंके स्थानसे हट जाने पर। अण्डकोषोंमें उत्तेजना तथा जलन होती है।

इन कष्टोंको दूर करनेके लिए प्रति दिन पेटका स्नान और दिनमें दो बार इन्द्रिय स्नान लेना चाहिए। पेडू पर ठंडे पानीकी पट्टी और मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिए। एनिमासे पेटकी सफाई करना चाहिए। दर्दके स्थान पर गर्म और ठंडे पानीकी पट्टी बारी-

धारीसे चढ़ाना चाहिये। भोजन सादा और पाचक खाना चाहिये।

तीन दिनोंके बाद रक्त निकलना—मासिक-धर्ममें जो रक्त गिरता है, वह तीन दिनसे अधिक न गिरना चाहिए। यदि अधिक दिनों तक गिरता रहे, तो उसकी उचित चिकित्सा करना चाहिये। अधिक दिनों तक रक्त गिरना एक रोग है। यह रोग शरीरमें विकार इकट्ठा होनेके कारण, अधिक औषधियोंके कारण और खराब चीजोंके खानेके कारण होता है। इसमें ज्वर-सा माल्म होता है। इसमें प्रति दिन इन्द्रिय और पेटका स्नान करना चाहिये। पेड़ू पर ठंडे पानी या मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिये। यदि रक्त बहुत गिरता हो तो एक कपड़ेके टुकड़ेको पानीमें भिगोकर योनि द्वारको बन्द करना चाहिये।

छोटी अवस्थामें प्रदर यह रोग अधिकांशमें पुरुषोंके सहवास के कारण पैदा होता है। परन्तु इसके सिवा लड़कियोंको मासिक-धर्म ठीक समय पर न होनेके कारण भी यह रोग हो जाया करता है। ऐसी दशामें लड़कियोंको बहुत सावधानीसे रखना चाहिये। प्रतिदिन डूशसे योनिद्वार धोना चाहिए। दिनमें एक बार पेटका स्नान और तीन बार इन्द्रिय स्नान लेना चाहिये सप्ताहमें एक या दो बार बैठ कर भापका स्नान लेना चाहिए। भोजन बहुत सादा खाना चाहिये।

इस बेमारीमें योनिसे गाढ़ा सफेद पानी निकलता है। इस बीमारीसे शरीर दिन पर दिन दुबला होता जाता है। हाथों-पैरों

और कमरमें एक प्रकारका दर्द सा रहा करता है। शरीर एकदम आलसी हो जाता है और हर समय सुस्ती आने लगती है। पाखाना भी साफ़ नहीं होता। इस रोगको दूर करनेके लिए दिन में दो बार इन्द्रिय स्नान और एक बार पेटका स्नान करना चाहिए। यदि रोगी बहुत निर्बल हो तो हफ्तेमें एक बार भापका स्नान करा देना चाहिए। भोजन बिल्कुल सादा और पाचक खाना चाहिए।

लाल पीला और हरा प्रदर—प्रदरकी बीमारी जब बहुत पुरानी हो जाती है तो लाल पीले और हरे रंगका पानी गिरने लगता है। इस रोगमें स्त्रीकी दशा बहुत खराब हो जाया करती है। चेहरा बिगड़ जाता है, आँखोंसे कम दिखने लगता है। शरीरकी हड्डियों में पीड़ा हुआ करती है। भूख बन्द हो जाती है। सख्त कब्ज रहता है। जी मिचलाया करता है। इसमें भी श्वेत प्रदरमें जो उपाय बताये गये हैं, वही उपाय लगातार करने चाहिए।

रुधिरकी कमी—अक्सर ऐसा होता है कि स्त्रीके शरीरमें कोई रोग न होने पर भी उसका शरीर रोगी दिखलाई देता है। युवा अवस्थामें ही उसके शरीरका रक्त सूख जाता है, रंग पीला पड़ जाता है, शरीरमे हड्डियाँ ही केवल रह जाती हैं। इस रोगके कई कारण होते हैं। जैसे, खाना न पचना, कब्जका होना, अधिक चिन्ता जलना-कुढ़ना, पेटकी खराबी, अधिक पुरुषका सहवास करना और श्वासकी बीमारी।

इस रोगको अच्छा करनेके लिए, नित्य दो बार पेटका स्नान और दो बार इन्द्रिय-स्नान करना चाहिए। स्वास्थ्य-प्रद स्थानोंमें रहना और घूमना चाहिए। भोजन सादा पाचक खाना चाहिए।

गर्भके दिनोंमें जी मिचलता है और बार-बार कै करनेको जी चाहता है। इस अवस्थामें भूख बहुत कम लगती है। यह दशा शुरूसे लेकर चार-पाँच महीने तक रहती है। जिनका स्वास्थ्य अच्छा होता है, उन्हें ऐसी तकलीफ कम होती है। यदि यह कष्ट अधिक बढ़ जाय तो गर्भवतीको प्रातःकाल पाखाना जानेके पहले एक गिलास ठंडा जल रोज पीना चाहिए। पेड़ू पर गीली मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिए, शुद्ध गायका दूध पीना चाहिये। ताजे फलोंमें नीबूका रस मिला कर खाना चाहिये।

बाँझपन—स्त्रियोंका बाँझ होनेका सबसे बड़ा कारण है, गर्भाशयमें विकारका उत्पन्न होना। इस रोगमें कमसे-कम एक साल तक प्राकृतिक चिकित्सा की जाय तो यह रोग दूर हो जाता है। इसमें सप्ताहमें एक बार भापका स्नान लेना चाहिए। दिनमें दो बार पेटका स्नान और दो बार इन्द्रिय स्नान करना चाहिए। चटपटे भोजन न खाने चाहिए। भूख लगने पर हल्का भोजन खाना चाहिए।

गर्भाशयका टेढ़ा होना—पेड़ूमें जब विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाते हैं, तो गर्भाशय टेढ़ा हो जाता है। इसके लिये नियमसे प्राकृतिक चिकित्सा करनेसे बहुत लाभ होता है। हफ्तेमें एक बार

भापका स्नान, प्रतिदिन इन्द्रिय और पेटका स्नान करना चाहिए। भोजन हलका और पाचक खाना चाहिये।

गर्भाशयका हटना—इसके हटनेके कई कारण हैं। (१) योनि-देशके साथ गर्भाशयका लटक जाना। (२) गर्भाशयका भीतरी भाग निकल पड़ना। (३) गर्भाशयके टेढ़ा हो जाने पर उसकी गरदनके सामने आ जाना। (४) गर्भाशयका बिल्कुल स्थानसे हट जाना। (५) गर्भाशयका पीछेकी ओर टेढ़ा होना और उसकी गरदनका सामने आ जाना। (६) गर्भाशयका घूम कर सामने आना और उसकी गरदन पीछे मुड़ना (७) दाहिने या बायें टेढ़ा हो जाना।

गर्भाशयके हट जाने पर ऐसा मालूम होता है कि मानो योनि-द्वारसे कोई चीज बाहरको निकल रही हो। योनिको छूनेसे दर्द होता है। कभी-कभी पेशाब बन्द हो जाता है। जब बिल्कुल अपने स्थानसे गर्भाशय हट जाता है, तो रक्त गिरने लगता है। पेशाब करते समय कष्ट होता है। गर्भाशयमें सूजन हो जाती है। शरीरमें पीड़ा होती है। इसके हट जाने पर तुरन्त चिकित्सा आरम्भ कर देनी चाहिए। ऐसी दशा होने पर तुरन्त स्त्रीको शान्त होकर बगैर हिले डुले लेट जाना चाहिए और पेट पर मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिये। इसके सिवा रोगिणीको बिछौने पर ही पेटका स्नान देना चाहिये। बिछौनेपर स्नान लेनेकी बिधि इस प्रकार है—

बिछौने पर बड़ा—सा एक आयलक्लाथ बिछाकर, उसके चारों ओर ऊँचे-ऊँचे तकिये रख कर एक हौज-सा बना कर, उसमें

शीतल जल भरना चाहिए। फिर इसीमें उसका स्नान कराना चाहिए।

गर्भाशयमें जलन—यह जलन दो प्रकारकी होती है। एक नई जिसमें गर्भाशयकी गरदन पर रोगका हमला होता है और दूसरी पुरानी, जिसमें सारे गर्भाशय पर रोगका हमला होता है। इनमें गर्भाशय सूज जाता है उसमें गरमी बढ़ जाती है और पेड़ू भारी हो जाता है। सिर और छातियोंमें दर्द होता है। शरीर सुस्त रहता है, कमरमें पीड़ा होती है और अधिक बढ़ने पर योनिसे सफेद रंगका बदबूदार पानी निकलता है। उसमें दुर्गन्ध आती है और ज्वर भी हो आता है। यह जलन अधिक सहवास, कब्ज और गर्भाशयमें विकारके कारण होती है। इसके लिए गर्भाशयमें पहले गरम पानीकी पिचकारी और फिर ठंडे पानीकी पिचकारी देना चाहिये, पेड़ू पर मिट्टी बाँधना चाहिये। पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिये। फल, मट्ठा आदि खाना चाहिये।

गर्भ गिरना—गर्भ गिरनेके कई कारण हैं। मुख्य कारण तो यह है कि जब गर्भाशयमें विकार जमा हो जाता है, तब गर्भ गिर जाता है। इसके सिवा कमरको कसने, शोक-चिन्ता करनेसे गर्भ गिर जाता है। जिस स्त्रीको यह रोग हो, उसे सारे शरीरको ठण्डे पानीमें स्नान कराके रोज इन्द्रिय और पेटका स्नान करना चाहिये। फलका सेवन अधिक करना चाहिये। इस प्रकार करनेसे कुछ महीनोंके बाद यह रोग दूर हो जाता है।

अंडकोषमें जलन—इसमें स्त्रीके अंडकोष फूल जाते हैं और खूब जलन होने लगती है। अंडकोषके आसपास दर्द होने लगता है। अंडकोष सख्त होकर बढ़ जाता है और उसमें मवाद आ जाता है। पेशाब करनेमें कष्ट होता है। इसको दूर करनेके लिये रोज इन्द्रियका स्नान लेना चाहिए और एनिमा द्वारा पेटकी सफाई करनी चाहिए। भोजन हल्के और पाचक खाना चाहिए।

गर्भावस्थाकी पीड़ा—गर्भावस्थामें पेटमें दर्द होनेपर पेड़ूपर मिट्टी चढ़ाना चाहिए और एनिमा द्वारा पेटकी सफाई करना चाहिए।

गर्भावस्थामें रक्त गिरना—गर्भके दिनोंमें किसी-किसीको नाक और मुँहसे रक्त गिरने लगता है। रक्तको बन्द करनेके लिए पेड़ूपर मिट्टी बाँधना चाहिए। खूब भूख लगनेपर केवल मट्ठा ही पीना चाहिए।

गर्भावस्थामें कब्ज—ऐसे समयमें कब्जको दूर करनेके लिए एनिमा लेना चाहिये। नित्य सुबह पाखानेके जानेके पूर्व एक गिलास पानी पीना चाहिये। रोज पेटका स्नान करना चाहिये। ताजे फलोंका सेवन करना चाहिये। वायु-सेवन करना चाहिये।

गर्भावस्थामें दस्त—ऐसी अवस्थामें कभी-कभी पतले दस्त आने लगते हैं। इसमें पेट और इन्द्रियका स्नान देना चाहिये। रोगिनीको ठंडा पानी खूब पीना चाहिये। कच्चे नारियलके पानी में नीबू निचोड़ कर पीना चाहिये।

छाती या पसलीके नीचे दर्द—गर्भावस्थाके दिनोंमें बहुत स्त्रियको छाती और पसलीके नीचे दर्द होता है। ऐसी दशामें जिस ओर दर्द हो, उस स्थान पर गीली मिट्टीकी पट्टी बाँधनो चाहिये। प्रति सप्ताह भापका स्नान कराना चाहिए। रोज पेट और इन्द्रियका स्नान कराना चाहिये। भोजन हलका खाना चाहिए।

योनिद्वारमें खुजली—इस खुजलीको दूरनेके लिये पहले योनिद्वारको गर्म पानीसे धो डालना चाहिये। इसके वाद दिनमें कई वार मिट्टीका लेप करना चाहिये।

मूत्रका बन्द होना या बार-बार आना—इन दोनों ही अवस्थाओंमें रोज पेट और इन्द्रियको स्नान कराना चाहिये। पेड़ू पर मिट्टी बाँधना चाहिये। भोजन हल्के और पाचक खाने चाहिये।

प्रसव-पीड़ा—प्रसव होनेके बहुत दिन पहलेसे ही बहुत स्त्रियों को प्रसव-पीड़ा होने लगती है। किन्तु यह नकली होती है। इसमें पेट पर ठण्डे पानीकी पट्टी बाँधना चाहिये।

प्रसवमें कठिनाई-प्रसव होनेके समय बहुत-सी स्त्रियोंको बहुत कष्ट होता है और प्रसव होनेमें बहुत कठिनाई होती है। ऐसी दशामें यदि स्त्रीको कब्ज हो तो एनिमा द्वारा पेटकी सफाई करना चाहिए। फिर गर्भाशयमें गरम पानीकी पिचकारी देना चाहिए। इससे कठिनाई दूर होगी।

सरलतासे प्रसव होना—प्रसवका समय आने पर गर्भवतीके पेट पर मिट्टीकी पट्टी रखना चाहिए, पेट और इन्द्रियका स्नान देना चाहिए। एक-एक घण्टे पर मिट्टी बदलना चाहिए। इससे जल्दी और सरलतापूर्वक प्रसव हो जायगा।

समयके पहले प्रसवका होना—जब पेटमें विकार इकट्ठा हो जाता है, तब समयके पहले ही प्रसव हो जाता है। जिन स्त्रियोंको इस प्रकार होता है, उनको कभी-कभी भापका स्नान और रोज पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिए। साथ ही भोजन बहुत हलका और पाचक खाना चाहिए।

प्रसवके समय मूर्छा—बहुत स्त्रियोंको प्रसवके समय मूर्छा आ जाती है। ऐसी दशामें कभी-कभी स्त्रीकी मृत्यु भी हो जाती है। इस रोगको दूर करनेके लिए प्रसूतिको हवादार कमरेमें लिटाना चाहिए। आंखों और मुँह पर ठंडा पानी छोड़ना चाहिए। पेड़ू पर ठंडे पानीकी पट्टी पाँच-पाँच मिनट पर बाँधना चाहिए। गले पर ठंडे पानीकी पट्टी बाँधकर, पीठ पर ठंडे पानीकी मालिश करना चाहिए।

आँवल गिरना—बच्चा हो जानेके बाद कभी-कभी आँवल अन्दर ही अटका-अटका रह जाता है। इसके लिए पेटपर मिट्टीकी पट्टी बाँधनी चाहिए। इससे दर्द होकर आँवलें निकल जायगी।

प्रसवके बाद दर्द—ऐसी अवस्थामें पेट पर ठंडे पानीकी पट्टी बाँधना चाहिए और गरम पानीमें एक कपड़ेकी गद्दीको भिगोकर, उसे मोटे कपड़ेमें रखकर निचोड़ डालना चाहिए और फिर उसीसे पेट पर सेंक करना चाहिए। इस प्रकार सेंक करनेको फोमेण्ट करना कहते हैं।

प्रसवके बाद रक्त गिरना—कभी-कभी बच्चा होनेके बाद और आँवल गिरनेके पहले रक्त बहने लगता है। इसके लिए

प्रसूतिको लेटाकर उसके पेट पर ठंडे पानीकी मालिश करना चाहिए। इसके अलावा स्नान भी देना चाहिए। ऑवल गिरनेके बाद एक प्रकारका पानी निकलता है। इसका रंग सफेद होता है। जब तक गर्भाशय ठीक दशामें नहीं होता, तब तक यह पानी बहता ही रहता है। इसकी दुर्गन्ध दूर करनेके लिए स्त्रीको ठंडे पानीकी पिचकारी और इन्द्रिय स्नान करना चाहिए।

प्रसवके बाद पेशाब बन्द होना—ऐसी दशामें स्त्रीको ठंडा पानी खूब पीना चाहिए और पेटका स्नान बार-बार करना चाहिए।

प्रसवके बाद कब्ज—इसके लिए रोज पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिए। यदि इससे पाखाना न हो, तो एनिमा लेना चाहिए।

प्रसवके बाद बुखार—किसी-किसी स्त्रीको प्रसवके बाद सन्निपात ज्वर आने लगता है। इसमें सबसे पहले स्त्रीको एनिमा देकर उसका पेट साफ करना चाहिए। इसके बाद पेट और इन्द्रियका स्नान करना चाहिए। पेट पर गरम पानीकी पट्टी बाँधना चाहिए। यदि इससे लाभ न हो, तो पचास डिग्रीके पानीमें पन्द्रह-बीस मिनट तक इन्द्रिय स्नान दिनमें कई बार करना चाहिए। यदि रोगिणी बहुत कमजोर हो, तो उसे बहुत ठंडे जलमें स्नान न कराना चाहिए। पेट पर मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिए। खानेके लिए रोगिणीको सन्तरेके रस जैसे पतले पदार्थ देना चाहिए। मट्ठा और नारियलका पानी देना चाहिए।

उन्मादके लक्षण—बहुत-सी स्त्रियोंकी गर्भावस्था या प्रसवके समय अथवा प्रसवके बाद उन्माद रोग हो जाता है। यह रोग अधिक बच्चोंके पैदा होनेके कारण, शरीरमें विकार इकट्ठा होनेके कारण, शोक और भय आदिके, कारण हो जाता है। ऐसी अवस्थामें बच्चेको माताके पाससे हटा देना चाहिए। इसके बाद रोगिणीको खुली हवामें रखना चाहिए। प्रति दिन एनिमा चाहिए। हफ्तेमें दो बार भापका स्नान और दिनमें दो-तीन बार इन्द्रिय-स्नान कराना चाहिए। भोजन हल्के देने चाहिए। नारियलका पानी पीनेके लिए देना चाहिए।

स्तनोंमें जलन—जब स्तनोंमें दूध जम जाता है और वह निकलता नहीं, तब उनमें जलन होने लगती है। साथ ही स्तन सूज जाते हैं। ऐसी दशामें स्तनों पर दो-ढ़ाई घण्टे बराबर फोमेण्ट करना चाहिए। यदि केवल इससे लाभ न हो, तो गर्म और ठंडे पानीकी पट्टी बारी-बारीसे चढ़ाना चाहिए। एक बड़ी बोतलमें तिहाई गरम पानी भरकर, उसके मुँहमें स्तनोंकी घुण्डी डालकर उनको दबाना चाहिए। इससे दूध बोतलमें गिरेगा। इसके बाद उनको निकालकर गरम पानीसे धोकर, ठंडे पानीसे धो डालना चाहिए।

दूधका कम होना – जिन स्त्रियोंके स्तनोंमें दूध कम या बिल्कुल न होता हो, उन्हें सप्ताहमें दो बार भापका स्नान करना चाहिए। रोज ठंडे पानीमें इन्द्रिय और पेटका स्नान करना चाहिए।

दूध अधिक निकलना—ऐसी दशामें रोज पेट और इन्द्रियका स्नान लेना चाहिए। स्तनों पर वार-बार ठंडे पानीकी पट्टी बाँधना चाहिए। भूख लगने पर हलका भोजन खाना चाहिए।

स्तनमें सूजन—इसके लिए पेट और इन्द्रिय स्नान रोज लेना चाहिए। मिट्टीकी पट्टी स्तनों पर बाँधना चाहिए।

स्तनके घाव—इसके लिये सप्ताहमें दो बार भापका स्नान, रोज दिनमें कई बार पेट और इन्द्रिय स्नान करना चाहिये। बच्चोंको दूध न पिलाना चाहिए।

बच्चोंके रोग—बच्चोंके जितने भी रोग होते हैं, उन सबको दूर करनेके लिए प्राकृतिक-चिकित्सा जादूका-सा असर करती है। यहाँ पर बच्चोंके सभी प्रकारके रोग और उनकी चिकित्सा लिखी जाती है।

बच्चोंका रोना—कभी-कभी जो बच्चे कुछ बोल नहीं सकते, वे रोना शुरू कर देते हैं और दिन रात रोया करते हैं। माता-पिताको इस बातका ज्ञान नहीं होता कि बच्चा क्यों रो रहा है। वे यही समझते हैं कि किसीकी नजर लगी होगी या किसीने जादू-टोना किया होगा। इसपर वे झाड़ फूँक शुरू कर देते हैं। यह सब मूर्खताकी बातें हैं, ऐसी दशामें बच्चेको ठंडे पानीमें पाँच-सात मिनट तक स्नान कराना चाहिए। इससे बच्चेका रोना बन्द हो जायगा।

बच्चोंको बुखार और बेहोशी—जब बच्चोंको बुखार आता है, तब वे या तो रोया करते हैं या बेहोश हो जाते हैं। जिस

बच्चेको ज्वर, बेहोशी और अड़कन हो, तो उसके सारे पेट पर आधा इञ्च मोटी मिट्टीकी पट्टी बांधना चाहिए। घण्टे-घण्टे बाद पट्टी बदलते जाना चाहिये। बुखारकी तेजी कम हो जानेपर बच्चे-को पेटका स्नान कराना चाहिये।

दूध डालना—अक्सर छोटे बच्चे दूध डाला करते हैं और दूध पीना बन्द कर देते हैं, दिन भर रोया करते हैं। उनकी यह दशा तभी होती है जब कि उनको कब्ज होता है। ऐसी दशामें उनका खाना या दूध पीना एकदम बन्द कर देना चाहिये। उसको दिनमें दो-तीन बार एक तसलेमें पेटका स्नान कराना चाहिये। और बच्चे का पेट पानीमें ही हल्के हाथोंसे मलना चाहिये। इसके बाद बच्चेको कपड़ा पहना देना चाहिये। बच्चेको ताजी वायुका सेवन कराना चाहिये।

बच्चोंका खसरा रोग—इस रोगके सम्बन्धमें पहले बताया भी जा चुका है। परन्तु यह बच्चोंका खास रोग है। बच्चोंको यह रोग बहुत होता है। इसमें ज्वर आता है, बेचैनी होती है, बच्चेको नींद नहीं आती। जिस समय यह रोग शुरू हो, उस समयसे इसकी चिकित्सा प्रारम्भ कर देनी चाहिये, जिससे यह बढ़ने न पावे। यदि आरम्भमें चिकित्सा न की जायगी तो खसरा शरीरमें फूट निकलेगा। इसमें पहले तो बच्चेको पसीना लानेके लिये भाप देनी चाहिये। यदि बहुत छोटा बच्चा है, तो उसे पसीना लानेके लिये माताको अपने साथ बच्चेको लिटाकर गरम कपड़े ओढ़कर पसीना लाना चाहिये। इसके बाद बच्चेको ठंडे पानीसे स्नान कराकर, पेटका स्नान कराना चाहिये।

लाल बुखार—इसमें त्वचापर दाने निकल आते हैं। यह दाने विशेष रूपसे सिर, छाती और पेडूपर निकला करते हैं। इसमें पैर ठंडे रहते हैं और बाकी शरीर जला करता है। कभी-कभी बच्चेकी आँखों और कानोंमें दर्द हुआ करता है। इसके लिये सबसे पहले बच्चेको भापका स्नान कराना चाहिये। सिरमें विशेष रूपसे भाप देना चाहिये। भापका स्नान देकर ठंडे पानीका स्नान देना चाहिये। यदि बच्चेको भूख न हो तो उसे कुछ खानेको न देना चाहिये। खट्टे-मीठे फलोंका रस केवल दिया जा सकता है।

डिफथीरिया ज्वर—जो बच्चे प्राय बीमार रहते हैं, उन्हें यह रोग हो जाया करता है। इसमें भीतरसे ज्वर आता है, साँस लेनेमें कष्ट होता है। अँतडियाँ और गुर्दे कमजोर पड जाते हैं। यदि इसमें ज्वर ऊपर आ जाय, तो वह अच्छा नहीं होता। ऐसी दशामें प्राय बच्चोंकी साँस रुक जाती है। इस रोगको रोकनेके लिये भापका स्नान देना चाहिये। इससे पहले गलेमें भापका स्नान देकर ठंडे पानीका स्नान देना चाहिये। इसके बाद इन्द्रिय स्नान देना चाहिये। यह रोग जब शुरू होनेको होता है, तो घुटनों और कन्धोंमें पहलेसे ही पीडा होने लगती है। इसलिये शुरूमें ही गलेमें भाप देकर पेट और इन्द्रिय स्नान कराना चाहिये। इसके साथ पेडूपर मिट्टीकी पट्टीका प्रयोग करना चाहिये। रोगीको खूब हवा-दार कमरेमें रखना चाहिये।

चेचकका रोग—इस रोगके सम्बन्धमें पहले कुछ लिखा जा चुका है, परन्तु यह रोग बच्चोंको अधिक होता है। इसलिये इसके

सम्बन्धमें अधिक जाननेकी आवश्यकता है। यह कई प्रकारका होता है। इसके बढ़ जानेपर बच्चोंकी आँखें नष्ट हो जाती हैं और कभी-कभी तो प्राण तक निकल जाते हैं। इसके शुरू होते ही पहले ज्वर आता है। फिर शरीर भरमें लाल दाने पड़ जाते हैं। पहले ये दाने छोटे होते हैं और फिर बढ़ते-बढ़ते मुनक्के के बराबर छाले-से पड़ जाते हैं। ये दाने आधे तो शरीरके भीतर रहते हैं और आधे शरीरके बाहर। इन छालोंके बीचमें एक काला तिल-सा होता है। इसमें रोगीको बड़ा कष्ट होता है। जिन बच्चोंको ये छाले अच्छी तरह नहीं निकलते, उनके प्राणोंका भय रहता है। इसमें बुखार खूब तेज चढ़ता है और उसकी जलनके कारण छालोंमें खुजली होने लगती है। इन छालोंमें रोगीको कभी खुजलाने न देना चाहिये। इसके लिए बच्चोंके हाथ बाँध देने चाहिये।

इस रोगके शुरू होते ही बच्चेको पहले भापका स्नान कराना चाहिये। इसके बाद शीतल जलसे स्नान करा कर, टबमें पानी भर कर बिठा देना चाहिये। रोगीकी अवस्था और शक्तिको देखकर तीसरे-दूसरे दिन भापका स्नान कराना चाहिये। ७१ और ७२ अंशकी गरमीके पानीमें नित्य दो-तीन बार पेटका स्नान कराना चाहिये। घरके अन्य लोगोंसे रोगीको अलग और हवादार कमरेमें रखना चाहिये। रोगीके कपड़ोंको पानीमें उबालकर तेज धूपमें सुखाना चाहिये। पेड़ूपर मिट्टीकी पट्टी बाँधना चाहिये। जब तक रोग कम न हो, तब तक उपवास यदि बच्चोंका कराया जा सके, तो अच्छा है। यदि बच्चे उपवास न कर सकें, तो उन्हें गायका

दूध या साबूदाना देना चाहिये। खानेके लिये पतले रसवाले फल देने चाहिये। रोगीको ठंडा पानी खूब पिलाना चाहिये।

मोतीझरा—बच्चोंकी यह बीमारी बहुत भयानक है। इसमें प्राणोंका भय होता है। इसके लिये दिनमें दो बार पेटका स्नान कराना चाहिये और साथ ही पूरे शरीरका स्नान कराना चाहिये। दिनमें दो बार इन्द्रिय स्नान और हफ्तेमें एक बार भापका स्नान कराना चाहिये। खानेके लिए, यदि भूख लगे, तो गायका दूध, साबूदाना या पतले रसवाले फल देने चाहिये।

काली खाँसी—जिस बच्चेको यह खाँसी आने लगती है, उसको बड़ा कष्ट होता है। वह दिन-रात खाँसा ही करता है। कभी-कभी तो खाँसते-खाँसते, बड़ी देर तक उसकी साँस ही नहीं आती। यह खाँसी बहुत भयानक होती है। जब पेटमें विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाता है तो वह ऊपरको उबलता हुआ गले और फेफड़ोंकी ओर दौड़ता है, जिससे खाँसी पैदा हो जाती है।

चाहे कैसी ही खाँसी क्यों न हो, उसको दूर करनेके लिये सब से अच्छी चिकित्सा है, उपवास। यदि खाँसी बहुत पुरानी है, तो दो-दो, चार-चार दिनका उपवास कई बार बच्चेको कराने चाहिये। इसके सिवा इसको दूर करनेके लिये पहले भापका स्नान कराना चाहिये। यदि भापका स्नान करानेमें बच्चेको कष्ट हो, तो उसे गरम कपड़ोंमें लपेटकर लिटाना चाहिये, जिससे उसके शरीरसे पसीना निकले। बादमें ठंडे पानीसे स्नान कराकर, पेटका स्नान कराना चाहिये! इस प्रकार जब तक खाँसी अच्छी न हो जाय

बराबर करते रहना चाहिये। भापका स्नान रोज न कराना चाहिये।

असाध्य रोग—कितने ऐसे रोग हैं, जिनको डाक्टर और वैद्य असाध्य बताते हैं और वे उनकी चिकित्सा नहीं करते। परन्तु प्राकृतिक चिकित्सा करनेसे असाध्यसे असाध्य रोग भी दूर हो जाते हैं। यहाँ पर मैं इसी प्रकारके कुछ विशेष रोग और उनकी चिकित्सा लिखता हूँ। जितने भी इस प्रकारके रोग हैं, उनकी चिकित्सा एक ही है। इसलिये पहले उनके नाम और लक्षण बताकर, बादमें उनकी चिकित्सा लिखी जायगी।

मानसिक रोग—कुछ ऐसे रोग होते हैं। जिनका सम्बन्ध केवल हमारे मनसे ही होता है। शारीरिक रोगोंकी तरह मानसिक रोगोंका भी इलाज होता है। मानसिक रोग कौन-कौन-से हैं, यहाँ कुछ विशेष रोगोंका नाम देकर उनके लक्षण और कारण लिखता हूँ।

मूर्छा—इसमें बिना कारण ही कभी-कभी मूर्छा आ जाती है। इस रोगमें मनुष्य गिरकर अचेत हो जाता है और उसके दाँत बैठ जाते हैं, आवाज बन्द हो जाती है। कुछ देरके बाद अपने आप मूर्छा दूर हो जाती है और मनुष्य सचेत हो जाता है।

हिस्टीरिया—यह रोग स्त्रियोंको बहुत होता है। इसमें स्त्री अचेत होकर गिर पड़ती है, उसके हाथ पैर खिंचने लगते हैं। स्त्री कभी हँसती है और कभी रोती है। इसमें स्त्रीका जीवन बिलकुल बरबाद हो जाता है।

पक्षाघात—इसमें मानसिक भाव विकृत हो जाते हैं। ज्ञान-तन्तु अपना काम करना बन्द कर देते हैं और रोगीकी दशा बहकी-बहकी हो जाती है। जब यह रोग बढ़ जाता है, तो रोगी बिल्कुल अज्ञानी हो जाता है।

वहम—मनुष्यको कभी-कभी इस बातका शक पड़ जाता है कि उसके शरीरमें कोई रोग है। यह उसका वहम होता है। इसको वहम रोग ही कहते हैं। वहम हो जानेपर वह तरह-तरहकी दवाइयाँ किया करता हैं। जिससे कि उसके शरीरको बहुत हानि पहुंचती है।

पागलपन—मनुष्यकी मानसिक बीमारियोंमें एक भयङ्कर रोग है। इसका आक्रमण होनेपर मनुष्यकी विचित्र दशा हो जाती है। रोगी मारता-पीटता है, अनाप-शनाप बकता है, कपड़े फाड़ता है, इसी प्रकारके कितने ही उत्पात किया करता है। इस प्रकारके रोगीका डाक्टर-वैद्य कोई इलाज नहीं करते। जिन पागल आदमियोंका कोई नहीं होता, वे पागलखानोंमें भेज दिये जाते हैं।

जितने भी मानसिक रोग हैं, उनको औषधियोंसे लाभ नहीं होता। कभी-कभी तो दवाओंसे अधिक नुकसान भी पहुँचता है। जब शरीरमें विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाता है, तो मस्तिष्कमें गरमी पैदा हो जाती है, जिससे मानसिक रोग पैदा हो जाते हैं। इन रोगोंमें प्राकृतिक चिकित्सा शुरू करनेके पहले रोगीका खाना बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए। तीन तीन, चार-चार दिनोंके उपवास कराना चाहिए। यदि बहुत भूख लगे तो रोगीको मट्ठा,

दही आदि पाचक चीजें देना चाहिए। पेटकी सफाईके लिए एनिमा देना चाहिए। दिनमें तीन-चार बार पेटका स्नान कराना चाहिए। प्रातःकाल वायु-सेवन करना चाहिए। यदि सप्ताहके बाद रोगीकी अवस्थामें कुछ परिवर्तन ज्ञान पड़े तो रोगीको छोटे-छोटे उपवास या एक समय खाना देना चाहिए। भोजन ठंडे और पाचक खाना चाहिए। दिनमें कई बार ठंडे पानीमें पेट और इन्द्रियके स्नान करने चाहिए। इस प्रकार रोग जब तक अच्छा न हो बराबर करते रहना चाहिए।

आँतका उतरना—पेड़ूमें विजातीय द्रव्य इकट्ठा होनेके कारण ही आँतें उतर आती हैं। जिनको यह रोग हो जाता है, उनको जीवन बड़ा कष्ट होता है! इसमें पेड़ूपर भाप देकर पेटका स्नान करना चाहिए। भोजन हल्के और पाचक करने चाहिए।

मकड़ीके रोग—यह रोग दो प्रकारका होता है, एक सूखा और एक गीला, सूखा मकड़ीका रोग जल्दी नहीं अच्छा होता। मकड़ीके रोगमें दिनमें एक-दो बार ठंडे पानीसे खूब स्नान करना चाहिए। भोजन कम और पाचक खाना चाहिए।

यकृत रोग—इनको जिगरकी पथरियाँ पाण्डु रोग कहते हैं। जब विकारी द्रव्यका भार शरीरके दक्षिण ओर होता, तब यह रोग पैदा होता है। इस रोगमें तलुवे पसीजते हैं, पसीनेमें दुर्गन्ध आती है। इसमें कभी-कभी उपवास करना चाहिए। भोजन हल्का और पाचक खाना चाहिए और ठंडे पानीसे कई बार स्नान करना चाहिए।

दमा, जीर्ण और छातीकी पीड़ा—यह रोग बड़ा भयानक होता है। चाहे यह रोग नया हो अथवा पुराना, इसमें खाने-पीनेका बहुत परहेज रखना चाहिए। दिनमें दो-तीन बार पेटका स्नान करना चाहिए।

वायुगोला, पीठकी रीढ़का टेढ़ा हो जाना—इन भयंकर रोगोंमें भी प्राकृतिक चिकित्सा आश्चर्यजनक लाभ पहुँचाती है। इसमें प्रति दिन दो-तीन बार पेटका स्नान और हफ्तेमें एक-दो बार भापका स्नान करना चाहिए। टबका स्नान करते हुए पानी कन्धों तक रहना चाहिए। भोजन सादा और पाचक खाना चाहिए।

उदर-शूल—इसमें पेटमें बड़ा भयंकर दर्द होता है। पेड़ूमें विकार इकट्ठा हो जाता है, तब यह रोग पैदा हो जाता है। इसलिए पेड़ू पर मिट्टीकी पट्टी चढ़ानी चाहिए। ठंडे पानीमें कपड़ेको भिगो कर पेड़ूपर रखना चाहिए। यदि इससे लाभ न हो, तो पेड़ूपर भापका स्नान कराकर, पेटका स्नान कराना चाहिए। कभी-कभी उपवास भी करना चाहिए।

नामर्दी—पुरुषोंकी इन्द्रिय-सम्बन्धी बीमारी है। जो पुरुष चरित्रहीन होते हैं, उनको ही प्रायः यह बीमारी होती है। इस प्रकारका पुरुष स्त्रीके योग्य नहीं होता। इनको दूर करनेके लिए दिनमें तीन-चार बार पेटका और इन्द्रिय स्नान करना चाहिए। भोजन सादा और पाचक खाना चाहिए।

हीरा! मैंने अपने इस पत्रमें रोगोंकी प्राकृतिक चिकित्साका जितना जिक्र किया है, उससे तुमको पूरी सहायता मिलेगी।

बतायी हुई बातोंमें तुमको कहीं पर भी सन्देह करनेकी जरूरत नहीं है। जो बात जैसी बतायी गई है, उस पर तुम पूरा विश्वास रखना और इस बातका यकीन कर लेना कि मैं दुनियाके समस्त रोगोंको इसके द्वारा अच्छा कर सकती हूँ।

जिन लोगोंको इस चिकित्साका ज्ञान नहीं है, वे इस पर विश्वास न करेंगे, लेकिन उनमें विश्वास कराना तुम्हारा काम है। यह बिलकुल सत्य है कि डाक्टरों और वैद्योंकी दवाएँ इसका मुकाबला नहीं कर सकतीं। मुझे इस समय हीरा, इसका उदाहरण देते हुए एक बात याद आती है। उस पर तुम हँसोगी। लेकिन मैं कहे डालता हूँ। अपनी स्त्रीकी अपेक्षा लोगोंका आकर्षण वेश्याओंकी ओर अधिक होता है। इसका यह मतलब नहीं है कि घरकी अपेक्षा उन वेश्याओंमें रूप और सौन्दर्य कुछ अधिक होता है। जिनको सुन्दरताका सच्चा ज्ञान है, जो स्त्रीत्वके महत्व को समझते हैं, वेश्याओंसे सदा घृणा करते हैं। परन्तु मूर्ख और अज्ञानी, तड़क-भड़कके रूपमें रहनेवाली वेश्याओं पर ही मरते हैं। ठीक यही दशा हमारी चिकित्सा और डाक्टरी चिकित्साके सम्बन्धमें है। अपने अज्ञानके कारण कोई इस पर विश्वास न करे, यह और बात है। लेकिन मैं तुम्हें बताना यह चाहता हूँ कि संसारके सभी देशोंमें इसका प्रचार बढ़ रहा है और सबसे बड़ी बात यह है कि डाक्टरी जिन देशोंकी दवा है, उन्हीं देशोंके लोग उसके विरुद्ध हो रहे हैं। बड़े-बड़े विद्वानों, शिक्षितों और बड़े परिवारोंमें प्राकृतिक चिकित्साने अपना स्थान जमा लिया है।

मैं चाहता हूँ कि यदि हमारे गरीब देशमें इसका प्रचार हो जाय तो हम गरीबोंकी जिन्दगीका बहुत बड़ा संकट दूर हो जाय।

मैंने जो कुछ लिखा है, उतना कम नहीं है। जिस बातमें तुमको सन्देह पैदा हो, तुम कई बार उसको पढ़ कर समझ सकती हो। इस चिकित्साके द्वारा तुम अपने परिवारके सभी लोगोंकी दवा करना और दूसरे लोगोंकी सहायता करके पुण्य और कीर्ति प्राप्त करना। बस, अब अधिक नहीं।

तुम्हारा—

प्रमोद

अचानक संकट और उनके उपाय

—⊞⊙⊞—

कैलाश, कानपुर
१०।७।३०

मेरी हीरा,

कुछ दिनोंसे तुमसे नहीं मिला। ऐसा जान पड़ता है, मानों तुमसे जुदा हुए सैकड़ों वर्ष बीत गये। रोज ही तुम्हारी याद करता हूँ और दिनोंकी गिनती किया करता हूँ!

कभी-कभी तो तुम्हारी बहुत ही याद आती है! तुमको देखने के लिए आँखें बावली हो जाती हैं। नौकरी बुरी चीज है, नहीं तो क्या तुम वहाँ होती और मैं यहाँ होता! जिसको आँखोंके सामने एक घड़ीके लिये भी दूर नहीं करना चाहता, जिसकी आँखोंके सामनेसे एक घड़ीके लिये भी दूर होना नहीं चाहता, उससे अलग होकर महीनों काटने पड़ते हैं।

इसी बातको सोचते-सोचते आँखोंके सामने जो दृश्य घूमने लगते हैं, उनको मैं बता नहीं सकता। पत्रोंमें तुमको इसलिये नहीं लिखता कि उनसे तुम्हारे हृदयमें भी वेदना ही होगी। लेकिन कभी बिना लिखे भी जी तो नहीं मानता। यहाँ, संसारको और भी

न जाने कितनी बातें मैं सोचा करता हूँ। मैं देखता हूं कि मनुष्य की इच्छाएँ कभी पूरी नहीं होतीं। जो कुछ वह सोचता है, जो कुछ वह चाहता है, उससे उल्टा ही होता है।

तुमको पाकर मैं और कुछ पाना न चाहता था। संसारके सारे लोग मेरे ऊपर असर न रखते थे। मैं तुमको चाहता था, तुम्हींको लेकर रहना चाहता था। सोचा करता था कि टूटे-फूटे मकानमें भी जब तुम्हारे पास बैठ कर, तुमसे बातें करूँगा तो मैं समझूँगा कि मुझसे कोई अधिक सुखी नहीं है। मैं अपना सौभाग्य समझूँगा। लेकिन ऐसा नहीं हुआ। तुमसे इतनी दूर इस रेगिस्तानी शहरमें रह कर दिन काटने पड़ते हैं। महीनोंमें कभी दो-चार दिनके लिये मौका मिलता है, क्या ये ही चार दिन ही काफी होते हैं?

मुझे तो वे दो चार दिन केवल सपने-से जान पड़ते हैं। जब यहांसे चलनेकी तैयारी करता हूं, तब तो जरूर ऐसा जान पड़ता है कि कहीं जा रहा हूं। उस समय कुछ और नहीं सूझता। चलनेका एक-एक मिनट मुश्किलसे कटता है और आह, जब रेलगाड़ीमें बैठकर रवाना होता हूँ तो ऐसा जान पड़ता है, मानो गाड़ी बहुत धीरेसे जाती है। जी ऊबता है, बार-बार हाथकी घड़ीकी ओर देखता हू और ऐसी तबीयत चाहती है कि उड़ कर चल दूं। तुम्हारे पास पहुँचते-पहुँचते मुश्किल हो जाती है, लेकिन वहां पर रहनेके दिन धोखे ही धोखेमें कट जाते हैं। एकाएक जब ख्याल होता है कि कल सुबहकी गाड़ीसे जाना है तो छातीमें धक-सा होता है।

इस प्रकार लौट कर फिर चला आता हूं। पिछले दिनों जब तुम माके साथ यहां आयी थीं और दो सप्ताह यहां पर रही थीं, उन दो सप्ताहोंकी बातोंका कुछ स्मरण है ? मैं तो उन्हें रोज ही इस प्रकारसे याद किया करता हूं, जैसे उन बातोंमें मुझे इम्तिहान देना हो। जब मैं पढ़ता था और पढ़ाईकी बातोंको दिन-दिन भर रटा करता था तो देखता था कि महीनोंकी रटी हुई बातें बड़ी मुश्किलसे कहीं आधी-चौथाई याद रहती थीं। मगर तुम्हारी बातोंको वर्षों के बाद कोई मुझसे पूछे तो मैं क्रमसे एक-एक अक्षर सुना सकता हूँ। मेरा दावा है कि मेरे बतानेमें मात्राओंका भी अन्तर नहीं पड़ सकता।

कानपुरमें अकेले रहकर दिन तो किसी प्रकार कट जाता है, मगर काली और भयानक रातें काटनेका और सहारा ही क्या है। तुम्हारी बातोंको सोचता हूं, और कभी हँसता हूँ, मुस्कराता हूँ, और कभी तुम्हारी ही बातोंका स्मरण करके रो देता हूं। आंखोंमें दो बार आंसू आ जाते हैं। उनको अपने हाथोंकी उंगलियोंसे पलकोंको दबा कर निचोड़ देता हूं, आंसुओंके दो-चार बूंद गिर जाते हैं, फिर गहरी सांस लेकर बाहर आकाशकी ओर देखता हूं। कहीं कोई दिखाई नहीं पड़ता फिर सोचने लगता हूँ, हीरा, तुम सोई हुई होगी। किस चारपाईपर सोती होगी, किन कपड़ोंको बिछा कर तुम सो रही होगी। उनको सोचता हुआ, मुझे ऐसा जान पड़ने लगता है कि तुम अपनी चारपाई पर लेटी हो। तकिया पर तुम्हारा सिर रखा हुआ है। नींदमें तुम बेहोश हो, सिरसे तुम्हारी

साड़ी खिसक कर न जाने कहाँ पहुँच गई है। तुम्हारे बाल खिसक कर; तुम्हारे गालों पर आ गये हैं। लालटेनके प्रकाशमें मैं तुम्हारा उस समयका दृश्य देख रहा हूँ।

यहाँका मेरा यही जीवन है, यही मेरी जीवनचर्या है। लेकिन तुम्हारी बातें बहुत दिनसे सुननेको नहीं मिलीं। हाँ, छुट्टी आ रही है, घर आऊँगा, मिलूँगा और उसी समय तुम्हारी बातोंको सुन सुन कर पेट भरूँगा। इस बातोंको अब मैं समाप्त करता हू। जी तो नहीं चहता, लेकिन यदि मैं लिखता जाऊँ तो दस बीस पन्ने लिख जानेके बाद भी वे समाप्त न होंगी। रात भर बैठकर और बातें करके, जब वे समाप्त नहीं होतीं, तो इन पन्नोंमें क्या समाप्त हो सकती है। इसीलिये विवश होकर समाप्त कर देता हूँ।

पिछले पत्रसे मैंने रोग और उनकी चिकित्सा की तुमको बातें लिखी थीं। उनके जाननेकी तुम्हारी इच्छा भी थी। तुम्हारी इस इच्छाने ही हमको और भी उत्साहित किया है। इसीलिए मैं इन बातोंमें स्वयं भी ज्ञान पैदा कर रहा हूँ और साथ ही साथ तुमको इन बातोंमें बहुत होशियार बना देना चाहता हूँ। उन बातोंको मैंने इस प्रकार तुमको समझा कर लिखा है जिसमें तुमको कहींपर भ्रम न पड़े। फिर भी जो बात जहाँ समझमें न आवे, मेरे आने पर तुम मुझसे पूछना।

उन्हीं बातोंसे सम्बन्ध रखनेवाली कुछ बातें छूट गयी हैं उनको मैं यहाँ पर, इस पत्रमें बता देना चाहता हू। कुछ बातें तो

इतनी जरूरी है कि उनके न जाननेसे स्त्रियोंको बड़ी कठिनाइयों और मुसीबतोंका कभी-कभी सामना करना पड़ता है। कभी-कभी ऐसे खतरे आ पड़ते हैं, जब मनुष्यको कुछ नहीं सूझता और उस समय कोई बतानेवाला भी नहीं मिलता। वे खतरे इतने भयानक होते हैं कि थोड़ी ही देरमें प्राणोंके चले जानेका भय होता है। घर गृहस्थीमें, टोलापड़ोसमे और मनुष्यके जीवनमें इस प्रकारके संकट पड़ते ही रहते हैं। इन संकटोंके पैदा होने पर उनसे रक्षा पानेके लिए तुरन्त क्या उपाय करने चाहिए, ये सब मैं नीचे बताऊँगा। मुझे आशा है कि उनके जाननेसे तुम अपना और दूसरोंका बड़ा उपकार कर सकोगी। गलेमें किसी चीजका अटक जाना —यदि कभी किसीके गलेमें पैसे, इकन्नी, दुअन्नी, बटन, गोली, सूई आदि चीजोंमेंसे कोई चीज अटक जाय तो ऐसी दशामें तुरन्त पानीमें नमक या राई मिला कर पिला देना चाहिए। इससे तुरन्त ही उलटी हो जायगी। यदि चीज गलेसे नीचे उतर जाय तो उलटी करानेकी कोई आवश्यकता नहीं है। ऐसी दशामें जिसके गलेसे चीज नीचे उतर गई हो, उसको दाल चावल या अन्य कोई गाढ़ी पकी हुई चीज खिलाना चाहिए। इससे वह चीज भोजनके साथ पेटमें मिल जायगी और मलके साथ बड़ी आसानीसे निकल जायगी!

यदि कोई आदमी सुई निगल गया हो तो उसे भी गाढ़े भोजन अधिक मात्रामें खिला देना चाहिए, उलटी न करानी चाहिए। ऐसी हालतमें कभी कोई जुलाब या दस्त लानेवाली औषधि न देनी चाहिए।

कोई चीज जब गलेमे अटक जाती है तो दम घुटने लगता है। ऐसी हालतमे यदि कोई उंगली डाल कर वह चीज बाहर न निकाल ली जा सके तो बहुत सी रोटी या चावल खिलाना चाहिए। अथवा बहुत ठंडा पानी पिलाना चाहिए। इससे अटकी हुई वस्तु नीचे उतर जायगी।

कानमे कीडा चला जाना — कभी कभी कानमें कोई चींटा घुस जाता है, चींटी या कीडा चला जाता है तो ऐसी अवस्थामें रात में दर्द होने लगता है। इस समय नीचे लिखे उपाय काममे लाने चाहिए —

(१) जिस कानमे कीडा चला गया हो, उस कानमें गुनगुना किया हुआ कड़ुआ तेल बार-बार छोडना चाहिए। इससे कीडा निकल जायगा और कानका दर्द बन्द हो जायगा।

(२) यदि तेल छोडने पर कीडा न निकले तो, गुनगुने पानी की पिचकारी कानम लगाना चाहिए और फिर उसी पिचकारीद्वारा कानके पानीको निकाल लेना चाहिए। इससे कीडा पानीके साथ पिचकारीमे आ जायगा।

कानमें किसी चीजका अटक जाना—यदि कानमें कोई चीज पड जाय और वह अटक जाय, तो उसे किसी चीजसे निकालनेकी कोशिश न करनी चाहिए। वह अपने आप निकल जाती है। परन्तु यदि कानमें पीडा होने लगे तो कानके अन्दर गरम पानी जो सहा जा सके छोडना चाहिए। वह पानीके साथ बाहर निकल आयेगी। इसमे बहुत सावधान रहना चाहिए। उसको निकालनेके

लिए यदि किसी सलाई अथवा अन्य किसी चीजका प्रयोग किया जायगा, तो उसके आगे पीछे धसनेका डर है। ऐसी दशामें कानमें सूजन हो जाती है और बहरा होनेका डर होता है।

आंखोंमें कुछ पड़ जाना अक्सर आंखमें चूना, मिट्टी या कंकड़ आदि कोई ऐसी चीज पड़ जाती है जिससे बहुत तकलीफ होती है और आंखको भी उससे नुकसान पहुँचता है। इस प्रकारकी किसी भी चीजको आंखसे निकालनेके लिए आंखोंको जोरसे न मलना चाहिए। क्योंकि इससे कभी कभी आंखके भीतर जख्म हो जाता है। ऐसी दशामें नीचे लिखे हुए प्रयोग करना चाहिए—

(१) आंखको बिना मले हुए बार बार खोलो और बन्द करो। ऐसा करने से अक्सर आंख अपने आप ठीक हो जाती है।

(२) साफ पानी में आंखोंको बार बार डूबाओ और खोलो, बन्द करो।

(३) आंखमें चूना चला जाने से बड़ा कष्ट होता है। उस हालतमें जलमें सिरका मिलाकर आंखको भीतर और बाहर अच्छी तरह धोना चाहिए।

(४) कंकड़ चले जाने पर यदि नीचेकी पलकमें वह पहुँच जाय तो शुद्ध कपड़ेका एक टुकड़ा लेकर उसके एक किनारेकी बत्ती बनाओ और उसकी नोक आंखमें डालकर उसके सहारे से उस कंकड़को निकालो। उँगलीके एक सिरेमें तेल या ग्लेसरीन लगा कर उस कंकड़ को निकालो।

यदि ऊपरकी पलकमें कंकड़ चला गया हो तो उसके निकालने में कुछ कठिनाई पड़ती है। उसके लिए पहले सहारे से ऊपरी पलकसे उसको बगलमें लाकर और फिर पलकके ऊपरी भागको उठा कर कपड़ेकी बत्तीके सहारेसे उसको निकाल लो।

नाकमें किसी चीजका चला जाना—कभी-कभी नाकमें कोई चीज जाकर अटक जाती है। उस समय उसको निकालनेमें बड़ी कठिनाई होती है। यदि संयोगसे ऐसी जरूरत पड़ जाय तो नीचे लिखे हुए उपाय करने चाहिए——

(१) जोरसे सिनकना चाहिए।

(२) नस या कोई ऐसी चीज़ सुंघाना चाहिए, जिससे खूब जोरसे छींक आ जाँय।

(३) नाकसे पानी चढ़ाना चाहिए।

(४) नाकमें पिचकारी देनी चाहिए।

विष दूर करनेके उपाय—यों तो विष कई प्रकारके होते हैं। परन्तु किसीके खाने या खिलाने पर जिस प्रकार वह असर करते हैं, उसके अनुसार वे दो प्रकारके माने जाते हैं। (१) जलन पैदा करनेवाले और (२) दूसरे नींद लानेवाले।

जलन पैदा करनेवाले विष होठ, मुँह और जीभमें जलन पैदा करता है और इन तीनों स्थानोंको काला कर देता है। रोगी बहुत व्याकुल होने लगता है।

जो विष नींद लाते हैं, उनका असर दिमागमें होता है। इससे या तो आदमी मूर्छित हो जाते हैं या पागल होकर बकने लगते

हैं। किसी भी प्रकारका किसीके विष खा लेने पर ऐसी कोशिश करनी चाहिए कि खानेवालेको उल्टी हो जाय और विषका अंश निकल जाय। उल्टी करानेके लिए नीचे लिखे प्रयोग कराने चाहिए—

(१) गर्म पानीके बड़े-बड़े घूँट पिलाने चाहिए।

(२) पानीको गरम करके नमक एक चम्मच या राईका मामूली चम्मच छोड़कर पिलाना चाहिए।

(३) गलेमें उँगली डालकर कै करवाना चाहिए।

यदि विष खानेवाला होशमें आ जाय तो उससे नीचे लिखा हुआ सवाल करो—

तुम्हारे मुँहका स्वाद कैसा है ? नीबू या सिरकेकी तरह खट्टा है, या सोड़े और चूनेके स्वादकी तरह कड़ुवा, अथवा चरपरा है या भलदार ?

यदि रोगीके मुँहका स्वाद कड़ुवा, हो, तो रोगीको खट्टी वस्तुएँ खानेके लिए देना चाहिए। यदि खट्टा हो, तो खड़िया मिट्टी और पानी या दीवारका पलस्तर जलमें घोलकर या साबुनका चूनेमें घोलकर रोगीको पिलाना चाहिए। यदि इनमेंसे कोई भी चीज न मिल सके तो केवल दूध ही पिला देना चाहिए। यदि स्वाद कड़ुवा हो, तो सिरका, नारङ्गी या नीबूका रस पानीमें घोलकर देना चाहिए या बहुत-सा जैतूनका तेल पिलाना चाहिए।

यदि रोगी बेहोश हो, तो उसे होशमें लानेके लिये उसके सिर और मुँह पर ठंडे जलके छींटे देकर होशमें लाना चाहिए। और

उसे गरम-गरम चाय या कहवा पिलाना चाहिए। यदि इससे कुछ लाभ न हो और उसकी साँस रुकने लगे तो भीगे हुए तौलिए से उसकी छातीको रगड़ना चाहिए।

इसके सिवा जो विष बहुत भयानक होते हैं और जिनके खा लेनेसे जानका खतरा होता है, उनके सम्बन्धमें सभी लोगोंको ज्ञान होना चाहिए। उनके खा लेनेपर, इनका विष किस प्रकार उतारा जा सकता है, इसके लिये नीचे कुछ प्रयोग लिखे जाते हैं—

अफीमका विष—अफीम खा लेने पर, अफीम खानेवालेको बहुत नींद आती है। अफीम खानेके घण्टे-आध घण्टेके बाद उसके लक्षण प्रकट होते हैं। अफीमके विषके इस प्रकार लक्षण हैं—

(१) नींद और बेहोशी बहुत आती है।

(२) आँखोंकी पुतली छोटी हो जाती है।

(३) पसीना बहुत आता है।

(४) शरीर चिपचिपा हो जाता है।

इन प्रकारके लक्षणोंके प्रकट होनेपर समझ लेना चाहिये कि यह अफीमका विष है। इसको दूर करनेके लिए नीचे लिखे उपाय करने चाहिए—

(१) रोगीको तुरन्त उल्टी कराओ। और घण्टे-घण्टे, पौन-पौन घण्टे पर उल्टी करानेकी औषधि देते रहो। जिससे उसका आमाशय बिल्कुल खाली हो जाय।

(२) जब उल्टी हो चुके तब बीस-बीस मिनटके बाद तेज कहवा पिलाओ कि रोगीको होश आ जाय।

(३) रोगीको सोने न दो। उसे जगाये रखनेके लिए उसके मुँह पर ठण्डे पानीके छींटे दो।

धतूरेका विष　धतूरेको खा लेनेके बाद दस-पाँच मिनटसे लेकर तीस मिनट पीछे तक,नीचे लिखे लक्षण प्रकट होते हैं—

(१) नींद खूब गहरी आ जाती है।

(२) आँखकी पुतली फैल जाती है और सिरमें चक्कर आने लगते हैं।

(३) रोगी पागल और बेहोश-सा हो जाता है।

(४) उल्टी कम आती है।

धतूरेका विष खा लेने पर और उसके लक्षण प्रकट होने पर विषको दूर करनेके लिये निम्नलिखित प्रयोग करने चाहिए—

(१) उल्टी करानी चाहिए।

(२) यदि रोगीके गलेमें कुछ न जा सके तो तीन-चार मिनट तक मशकमें पानी भरकर रोगीके सिर और रीढ़की हड्डी पर पानीकी धार डलवाओ और होश आ जाने पर उल्टीकी औषधि देनी चाहिए।

(३) यदि रोगीके प्राण एक दिन भी बच जाँय तो उसे दूसरे दिन आधी छटांक कस्टर आयल दस्त लानेके लिए दो।

संखियाका विष　सखिया खानेके बाद आध घण्टा या घण्टे के बाद इस प्रकारके लक्षण प्रकट होने लगते हैं—

(१) नीले या काले रंगकी उल्टी होती है।

(२) आमाशयमें जलन और पीडा, सख्त प्यास लगती है और दस्त आते हैं।

(३) कभी-कभी शरीर बहुत ठंडा हो जाता है और ऊँघ आती है।

संखियाके विषके जब लक्षण मालूम हों, तो उसके लिए नीचे लिखे प्रयोग काममें लाने चाहिये—

(१) यदि रोगीको उल्टी आती हो, तो बहुत-सा गरम पानी पिला दो, जिससे अच्छी तरहसे उल्टी हो जाय।

(२) यदि उल्टी न आ रही हो, तो जब तक उल्टी न आये, बराबर पन्द्रह-पन्द्रह मिनटके बाद राई या नमक पानीमें घोलकर उल्टीके लिए पिलाते रहना चाहिये।

(३) यदि इससे उल्टी न हो, तो गलेमें उँगली डालकर उल्टी कराओ।

(४) उल्टी करानेके बाद ताजे गरम दूधमें अण्डोंकी सुफेदी या अलसीके दानोंकी चाय या चूनेका पानी और तेल पिलाना चाहिए। इसके बाद कस्टर आयल पिलाओ।

कुचिलेका विष—इस विषके खालेनेके पन्द्रह मिनटके बाद ये लक्षण प्रकट होने लगते हैं—

(१) हाथ-पाँव ऐंठते हैं।

(२) प्रायः जबड़े बन्द हो जाते हैं।

कुचिलेका विष उतारनेके लिये यह उपाय करो—

(१) उल्टी लानेके लिए नमक या राईको पानीमें घोलकर पिलाओ।

(२) इसके बाद हड्डियोंके कोयला एक औंस जलमें घोलकर पिलाओ।

(३) चाय, अलसीके दानेकी चाय या कत्थेका जाशादा बहुत-सा पिलानेसे भी लाभ होता है।

कार्बोलिक एसिडका विष — इसमें होंठों और मुँह पर प्रायः धब्बे पड़ जाते हैं। ज्ञानतन्तु खराब हो जाते हैं। इसमें रोगीको दूध पिलाना चाहिए। और उल्टी करने वाली ओपधि देना चाहिए। इसके सिवा सलादका तेल देना चाहिए।

नाकसे अचानक खून गिरना - कभी-कभी ऐसा होता है कि एकाएक नाकसे खून गिरने लगता है और उसके बन्द होनेमें कुछ देर लगती है। ऐसे समय पर लोगोंको नहीं मालूम होता कि हमें क्या करना चाहिए। इसके लिए नीचे लिखे हुए उपाय करनेसे गिरता हुआ खून तुरन्त रुक जाता है —

(१) गरदनको ऊपरउठाकर सीधी रखनेकी कोशिश करो।

(२) जिस तरफके नथनेसे खून गिरता हो, उधरका हाथ ऊपर उठाकर सिरके ऊपर ले जाओ।

(३) अपना सिर नीचे मत झुकाओ।

(४) सिरको उठाये हुए गहरी साँसें जोरसे खींचनेकी कोशिश करो।

(५) ठंडे पानीको साफ कपड़ेसे उठाकर सिर और मुँहको धोते हुए नाकके ऊपर छोडनेकी कोशिश करो।

मैं जहाँ तक समझता हूँ प्रत्येक मनुष्यको इन बातोंको जानना

यहाँ आने पर मेरे पास बातोंकी कमी नहीं है। लेकिन मुश्किल तो यह है कि पत्रके इन छोटे-छोटे पन्नोंमें मैं क्या लिखूँ, क्या न लिखूँ। ये तो लिखनेकी बातें नहीं हैं। लिखीं कहाँ तक जायँगी, ये तो इस योग्य हैं कि तुम सुनो, मैं सुनाऊँ। तुम समझो, मैं समझाऊँ!

जिस बातसे तुमको झिझक थी, वही आज हमारे और तुम्हारे सामने है। तुम्हें याद है अक्सर माँ कह उठतीं थीं, कभी मेरी हीराके लड़का होगा, अपनी आँखोंसे उसको देखूँगी! ईश्वर कभी यह दिन लायेगा तो मैं दिल खोलकर दान दूँगी! ब्राह्मण खिलाऊँगी, और कन्याओंको भोजन कराऊँगी। हीरा, तुम उनकी बातोंको सुन कर मुँह छिपा लेती थीं!

ईश्वरने माँकी बात सुनी। तुम्हारे सामने उस दिनकी इन्तजारी पैदा की, जिस दिन माँकी इच्छा-अभिलाषा पूरी होगी। परन्तु हीरा, तुम इस बातसे बहुत घबरा रही हो। इसके सम्बन्धमें जो कुछ मुझसे और तुमसे बातें हुई हैं, उसको सुनकर मैंने समझा कि इसके सम्बन्धमे मुझे बहुत-सी बातें बतानी हैं।

तुम्हारा अभी लड़कपन है। अभी तक तुमने खेलना खाना और संसारमें मौज उड़ाना जाना है, सन्तान क्या है—उसका महत्त्व क्या है, इसकी बातें सोचनेका तुम्हें अवसर नहीं मिला। मेरी बातोंसे भी तुमको यही शिक्षा मिली है कि जिनसे तुम और भी इन बातोंसे कुछ दूर हो गयी हो। मेरे जीवन भरका अनुभव है कि लड़कियोंकी लड़कपनमें शादी कर देना उनके बादमें थोड़े

ही समयमें उनके संतान होना, उनके शरीर और जीवनको चौपट कर देना है। न तो इतनी जल्दी विवाह होना चाहिए और न इतनी जल्दी उनके संतान ही होना चाहिए। समयके पहले इन बातोंके होनेसे स्त्रीके रूप आरोग्य और यौवनको बहुत बुरी हानि पहुँचती है।

हमारे देशमें इस खराबीके कारण शायद सौमें निन्यानवे स्त्रियों की यही दशा होती है। मैं इन बातोंसे और इस प्रकारकी खराबीसे बहुत घबराता था, बड़े-बड़े विद्वानोंके लेख पढ़ते और स्त्रियोंकी उन्नति की ओर देखते-देखते मेरा यह विचार बहुत पुष्ट हो गया था। मैं तब भी इसको बुरा समझता था और आज भी बुरा समझता हूँ।

इन्हीं बातोंको मैंने तुम्हें भी समझाया है और मैंने चाहा है कि इन खराबियोंसे तुम बच कर अपने शरीरकी रक्षा करो। मुझे बहुत बड़ी खुशी है कि तुमने इस प्रकारकी बातोंमें खूब उन्नति की है। तुमने विश्वास किया है और उनकी सहायतासे बहुत लाभ उठाया है।

परन्तु मेरी बातोंका यह मतलब नहीं है कि मैं संतान और संतानका होना बुरा मानता हू। यह तो ईश्वरीय नियम है और सच पूछो तो स्त्रीके जीवनकी शोभा है। लेकिन इस बातका ख्याल रखना चाहिए कि कोई भी बात वहीं तक अच्छी होती है जहाँ तक वह नियमपूर्वक ईश्वरके आदेशका पालन करता हो। जब ईश्वरीय नियमों का उल्लंघन होने लगता है तो यह निश्चित है कि उससे

चाहिए । गृहस्थ स्त्रियोंके लिए तो यह बहुत ही आवश्यक है । इस प्रकारके जब कोई संकट उनके सामने आ जाते हैं तो बेचारी पागल के समान हो जाती हैं । और मामूलीसे मामूली आदमीके सामने उनको सिर झुकाना पड़ता है ।

इन बातोंको जानकर मैं चाहता हूँ कि तुम अपने और दूसरोंके काम निकालो । इस तरहकी बातोंसे तुम जो दूसरोंका उपकार करोगी, उससे तुमको यहाँ पर तो यश मिलेहीगा, ईश्वरके यहाँ भी तुमको मोक्ष मिलेगा। हम हिन्दू हैं और हिन्दुओंके धर्म-शास्त्र इसी मोक्षका मार्ग बताते हैं ।

पत्रका उत्तर शीघ्र लिखना । छुट्टीमें अपने आनेकी तारीखकी सूचना मैं बादमें दूँगा । मेरा प्यार और स्नेह लेना, माताको चरणस्पर्श कहना ।

तुम्हारा—
प्रमोद

संतान स्त्रीके जीवनका सौभाग्य है

कैलाश, कानपुर
२७।७।३०

मेरे प्राणोंके प्राण, प्रिय हीरा,

एक दिन था जब मैं यहाँसे घर आनेकी तैयारी कर रहा था, कितनी खुशी थी, कितनी प्रसन्नता थी! कितनी आशाएँ थीं और मनमें क्या-क्या भरा हुआ था। घर गया, कई दिनों तक रहा और तुम्हारे साथ समय बिताया, उसके बादकी बात क्या लिखूँ! छुट्टी समाप्त हुई, लौटनेका समय आया, आनेके एक दिन पहले ही से पेटमें जलन होने लगी थी। कुछ भी हुआ, आखिर यहाँ आना पड़ा।

आज फिर मैं कानपुरमें हूँ वही कानपुर है, वही कानपुरकी सड़कें हैं, वही गलियाँ हैं, वही सब कुछ है। वही दिन हैं, वही रातें हैं। वही जमीन है, वही आसमान है। सब कुछ है लेकिन हीरा, केवल तुम नहीं हो!

जीवन बर्बाद होता है, सुखके स्थान पर दुख ही दुख मिलता है।

हमारे देशमे शिक्षा नहीं है, इसीलिए हमारे यहाँ स्त्रियोंकी ऐसी दशा है। प्राचीन कालमे हमारे देशकी स्त्रियाँ बहुत उन्नत दशामे थीं, उस समय स्त्रियाँ न तो सन्तानहीन होती थी और न यही होता था कि प्रत्येक स्त्री सालमे एक बच्चा पैदा करती हो। ये दोनों ही बातें ईश्वरीय नियमोके विरुद्ध है। कम से कम संतानका होना स्त्रीके स्वास्थ्य और आरोग्यके लिए बहुत आवश्यक है। लेकिन संतान तो माताका धन है, माताके जीवनकी लालसा है जिसे पूर्ण करके स्त्री-पुरुष सुखको प्राप्त करता है।

मैने अपने पिछले पत्रोमे बताया है कि खाना हमारे लिए अमृत है, बिना उसके हम जी नहीं सकते, लेकिन यदि बिना जरूरत और अधिक मात्रामे खा जाँय तो हम बीमार हो जाँयगे और यदि खाना बन्द करें, तो हमारा जीना भी मुश्किल हो जाय। संतानके सम्बन्धमे भी यही बात है। संतानके होनेका समय होता है, अर्थात युवावस्थामें स्त्री सतान उत्पन्न करके लोक और परलोक–दोनोमें सुख और यश प्राप्त करती है। लेकिन छोटी अवस्थामे सतान होने से उसका स्वास्थ्य नष्ट होता है। स्त्री रोगिणी हो जाती है, जिससे उसका लोक परलोक दोनों बिगड़ते हैं। इसके साथ ही साथ यह भी जानना चाहिए कि अधिक सतानका होना अच्छा नहीं होता, उससे माताके जीवनकी बर्बादी होती है, पुत्र या पुत्री जो उत्पन्न होती है, वह भी निकम्मी पुरुषार्थहीन और कमजोर होती है।

अवस्थाके अनुसार स्त्री और पुरुषको ईश्वरके नियमोंका पालन करना चाहिए और सदा आरोग्य, स्वस्थ, पुष्ट तथा मजबूत बने रहने की कोशिश करनी चाहिए। स्वास्थ्य और आरोग्य ही जीवनका सुख है—पुण्य है। रोगी शरीर ही जीवनका पाप है। इन बातोंको मैंने तुमको खूब बताया है और इन्हीं बातोंमें तुम्हारी उन्नति की है। स्वस्थ और सुन्दरी स्त्री बलवान सतान उत्पन्न करके ईश्वरके नियमोंका पालन करती है और फिर आरोग्य रहने की कोशिश करती है।

विवाहका उद्देश्य—मनुष्य जातिमें विवाहका नियम है। इस नियमसे मनुष्योंमें पवित्रता उत्पन्न होती है। पवित्रता ही जीवन का सुख है। जहाँ पवित्रता नहीं है वहाँ कुछ भी नहीं है।

विवाहके दो प्रधान उद्देश्य हैं, वे दोनों उद्देश्य मनुष्यको ऊँचा बनाते हैं और उन्हींके द्वारा पवित्र होकर मनुष्य ईश्वरके निकट पहुचनेकी कोशिश करता है। विवाहके जो उद्देश्य हैं वे बहुत ही पवित्र हैं—

[१ विवाहका पहला उद्देश्य यह है कि स्त्री पुरुष मिलकर ब्रह्मचारी रहनेकी कोशिश करते हैं। अपने अपने जीवनमें उन्नति करते हैं और ससारमें यश तथा नाम प्राप्त करते हैं।

[२] विवाहका दूसरा उद्देश्य यह है कि इच्छा और आवश्यकता होने पर स्त्री पुरुष मिलकर, सतान उत्पन्न करते हैं। हमारे शास्त्रोंमें लिखा है कि जब सतानकी इच्छा हो तो स्त्री और पुरुष अपने ब्रह्मचर्यको तोड़ें और आपसके सहयोगसे सतान उत्पन्न

करें। एक संतान होनेके बाद फिर तीन-चार वर्ष तक संतानकी इच्छा न करें।

शास्त्रोंमें इस प्रकारकी आज्ञा देकर, मनुष्यको अधिकसे अधिक ब्रह्मचारी रहने और अपने जीवनमें उन्नति करनेका एक मार्ग दिखाया गया है। यद्यपि आजकलका समय वैसा नहीं है फिर भी हमको उसके लिये कोशिश करनी चाहिए, अपने आदर्शको कभी न तोड़ना चाहिए। आदर्श ही मनुष्यको ऊँचा उठाता है।

संतान-हीन स्त्रियाँ—अपने कितावी संसारको छोड़ कर होश, उन स्त्रियोंका स्मरण करो जिनके कोई संतान नहीं है। उनकी तुमने बातें सुनी हैं, उनके पास बैठकर तुमने समय बिताया है। तुमने देखा है कि संतान न होनेके कारण उनका जीवन कितना निराश और दुखमय होता है।

जिन स्त्रियोंके संतान नहीं होती, वे एक लड़कीके लिये भी कितनी मिन्नतें मानती हैं। देवी-देवताओंकी पूजा मानती हैं और न जाने क्या-क्या उपाय सोचती हैं। जिनके पास रुपये-पैसे होते हैं, वे तो लड़कों-बच्चोंके लिये जमीन आसमान एक कर देती हैं। अपनी इच्छाकी पूर्तिके लिये वे न जाने कितने छली-दगाबाजोंके चंगुलमें फँसती हैं।

इस प्रकारकी स्त्रियोंकी ओर देखो, उनकी दशापर विचार करो तब तुमको मालूम होगा कि स्त्री-जीवन एक संतानके बिना कितना सूना होता है। यह दशा किसी एक देशकी नहीं है, किसी एक जातिकी नहीं है, बल्कि संसार भरमें स्त्रियोंका यही स्वभाव पाया

जाता है। उनको यह स्वभाव बनाना नहीं पडा ईश्वरने ही स्त्रियोका यह स्वभाव बना दिया है।

सतानसे माता-पिताको प्रेम होता ही है, मैं इस प्रेमका कारण यह नहीं मानता कि माता-पिता बुढ़ापेमे अपने बाल बच्चोंसे सहायता की इच्छा रखते हैं। कुछ लोगोंका यही ख्याल है। मगर मैं इस ख्यालको बिलकुल झूठा और असत्य मानता हूँ। यह ठीक है कि प्रत्येक मनुष्य अपने बुढ़ापेकी अवस्थामें अपने लडकों की सहायता चाहता है, परन्तु सतानसे प्रेम होनेका केवल यही कारण नहीं है। क्योंकि यदि यही होता तो संसारके दूसरे जीवोमे सतान प्रेमका भाव न मिलता। संसारमें जितने भी जीव हैं, सभीमे संतानका प्रेम पाया जाता है। इससे साबित होता है कि ईश्वरने ही माता पिताके हृदयमे अपनी संतानके साथ यह प्रेम उत्पन्न किया है।

सतान भाने माता पिताका दूसरा रूप है—बार-बार हमारे सामने यह प्रश्न पैदा होता है कि सतानके साथ माता पिताका इतना अधिक स्नेह क्यो होता है? यह तो ठीक है कि यह प्रेम ईश्वरका उत्पन्न किया हुआ है परन्तु इस स्नेहका कारण क्या है?

संतान क्या है, इस प्रश्न पर यदि विचार किया जाय तो यह बात समझमे आजायगी कि माता पिताका प्रेम सतानके साथ इतना अधिक क्यो होता है। बडे विद्वानो और पंडितोने विचार करके बताया है कि सतान अपने माता पिताका ही अश होती है। उनका कहना है कि पिताका अंश लेकर पुत्र और माताका अश

लेकर पुत्री उत्पन्न होती है। यही कारण है कि पुत्र अपने पिताके रूप-रंगका होता है और पुत्री अपनी माताकी नकल होती है।

अक्सर ऐसा होता है कि लोग किसी बालकको नहीं जानते, लेकिन पितासे परिचय होनेके कारण उसके लडकेको पहचान लेते हैं। इस प्रकारके मौके पर पिता-पुत्रकी समताका अच्छा उदाहरण मिलता है। यही बात माता और उसकी पुत्रीमें भी पायी जाती है। ऐसा होनेका कारण यही है कि संतान अपने माता-पिताके अंशोंसे ही उत्पन्न होती है। माता-पिताका रंग रूप ही बेटा-बेटीमें नहीं आता बल्कि उसके साथ स्वभावकी सभी बातें भी संतानमें बराबर पायी जाती हैं। संतानके साथ माता पिताकी इस समता का कारण यही है कि प्रत्येक संतान अपने माता-पिताका दूसरा रूप होती है। मेरी इन बातोंसे हीरा, तुम समझ गयी होगी कि माता-पितामें संतानके लिए इतना अधिक प्रेम क्यों होता है?

स्त्री अपने इच्छानुसार संतान उत्पन्न कर सकती है—यह तो मैं तुम्हें बता चुका कि संतान अपने माता-पिताके अंशोंको लेकर उत्पन्न होती है। लेकिन एक बात यहाँ पर और बताना चाहता हूँ। संतान किस प्रकारकी होनी चाहिए, यह बात माताके ऊपर निर्भर है।

हीरा, तुम कहोगी कि इसका मतलब? मैं इसका मतलब बताता हूँ। माता जिस प्रकारकी अपनी संतान चाहती हो वह उसी प्रकार की संतान पैदा कर सकती है। बड़े-बड़े विद्वान और पंडितों ने इस बातका निर्णय किया है कि गर्भमें स्त्रीके विचारोंका लड़का या लड़कीके जीवन पर प्रभाव पड़ता है। गर्भ धारणके समयसे

लेकर, जितने दिनों तक बच्चा गर्भमें रहता है, स्त्री अपने विचारों के अनुसार अपने संतानकी जीवन-रचनाका काम करती है। वह जैसा सोचती है, जैसा चाहती है और जिन बातोंकी रात-दिन वह मन ही मन कल्पना करती है, पेटमें बालकके जीवनकी उसी प्रकार रचना होती है।

कुछ विद्वानोंका तो यहाँ तक कहना है कि जिस प्रकारके पुरुषकी स्त्री कल्पना करती है, जिसके रंग रूप और स्वभावका स्त्री विचार करती है, उसके पेटसे बालकका रंग-रूप और स्वभाव उसीके अनुसार तैयार होता है। यह बात बहुत अंशोंमें सत्य है। इसलिए माताको इन दिनोंमें इस बातका बहुत ध्यान रखना चाहिए और जिस प्रकारकी वह अपनी संतान चाहती हो, उसको चाहिए कि वह उसीकी कल्पना करती रहे।

हीरा, मैंने अपने इस पत्रमें कुछ मोटी मोटी बातें बतायी हैं, मुझे विश्वास है कि तुम इस ओर विचार करोगी और मेरी बताई हुई बातोंसे लाभ उठाओगी।

यहाँ आकर मैं अब इसके सम्बन्धमें और भी कुछ बातोंके जाननेकी कोशिश करूँगा और जो कुछ जानूँगा, बराबर तुमको बतलाता रहूँगा, मैं सभी प्रकार तुम्हारी सहायता करूँगा, जिससे तुम देखोगी कि तुम्हें कुछ भी त्रुटि नहीं पहुँची। तुमको प्यार, माताको चरण छूना।

तुम्हारा—
प्रमोद

गर्भवती स्त्री की रक्षा

कैलाश, कानपुर
१७।८।३०

प्रिय हीरा,

मेरा भेजा हुआ पत्र तुमको मिला, तुमने उसे पढ़ा और उसके पढ़नेसे तुमको सन्तोष हुआ। यह जान कर मुझे खुशी हुई। तुम्हारे पत्रको पढ़ कर मैं भी जान सका कि तुम्हारे विचारों मे अन्तर पड़ा है। जिसको तुम व्यर्थ और अनावश्यक समझ रही थी, उसका तुम्हारे निकट कुछ आदर हुआ है।

ईश्वरने जो नियम बनाया है, उसके विरुद्ध कोई चल नहीं सकता। चलना भी न चाहिए। जो उन नियमोंको तोड़ते हैं, वे कभी सुख नहीं उठाते। स्त्रियाँ तो सन्तानके लिए प्राण दे देती हैं। विवाहके बाद कुछ दिनों तक जिनके सन्तान नहीं होती, उनको चिन्ता होने लगती है, लेकिन पहले पहल सभी लड़कियाँ जब वे स्त्री होती हैं और जब संतान होनेका समय आता है तो वे घबराती भी हैं। मैं यह बात सबके लिए नहीं कह सकता, लेकिन ऐसी संख्या भी स्त्रियोंकी है जो पहले पहल इन बातोंसे घबराई हैं।

इसके सम्बन्धमे पिछले पत्रमे मैंने बहुत सी बातें लिखी हैं। यहाँ पर मैं बताना चाहती हूँ कि सन्तान होनेमें स्त्रीका अनिष्ट नहीं होता। बल्कि उससे जीवनकी शोभा बढती है। यह ठीक है कि मेरी ही बातोंसे तुमको इस बातका ज्ञान हुआ कि लडकों बच्चोके पैदा होनेसे स्त्रीका जीवन नष्ट हो जाता है। मैं इस बातको स्वीकार करता हूँ। लेकिन अभी मेरी सभी बातोका स्मरण करो तो तुमको याद आयेगा कि प्रत्येक दशामें सतानका होना स्त्रीके लिए हानिकारक ही नहीं है।

स्त्रियो का शरीर सन्तान होनेसे जब नष्ट होता है तो उसके कारण है। छोटी अवस्थामे सन्तान होना, जल्दी-जल्दी बच्चे पैदा होना, खाने पीनेका अच्छा सुख और प्रबन्ध न होना, सतान होनेके साथ स्त्रीकी रक्षाका काफी प्रबन्ध न होना आदि कुछ बातें ऐसी हैं, जो स्त्रीके शरीरका सत्यानाश कर देती हैं।

यदि ऐसी बात न चाहे तो स्त्री अपने जीवन भरमे एक दो सन्तान उत्पन्न करे। स्त्री अपनी रक्षा करना जाने, उसका प्रबन्ध रखते हुए इस बातकी कोशिश की जाय की अनेक उपायोंसे स्त्रीका रूप, यौवन और उसका सौन्दर्य घटने न पावे तो बडी आसानीके साथ स्त्री, जीवन भर फूलकी भाँति सुन्दर रह सकती है। हीरा, मैं तुमसे सच बताता हू, अभी एक दिन मने एक पजाबी युवतीको देखा है, उसकी गोदमे डेढ दो सालका बच्चा है। बच्चा बहुत सुन्दर और स्वस्थ है। म उस स्त्रीकी तुमसे क्या प्रशसा करूं। उसकी सुन्दरता, उसकी आरोग्यता और स्वास्थ्य देख कर मैं न

जाने क्या क्या सोचने लगा। उसका सारा शरीर शीशेकी भांति चमक रहा था। खूनसे भरा हुआ उसका शरीर अंगूरकी भांति लाल हो रहा था। उसके शरीरकी बनावट और गठन बहुत सुन्दर था।

उस युवतीको देख कर मुझे ऐसा जान पड़ा कि यदि कोशिश की जाय तो संतान होनेसे स्त्रीका कुछ नुकसान नहीं हो सकता। वह युवती अपने सुन्दर हाथोंमें अपने बच्चेको लिए हुए खिला रही थी। मैंने देखा और प्रसन्न हो गया। इच्छा होती थी, उसको और देखूँ, पर ऐसा करना उचित न समझा। बहुत देर तक मैं उसको भूल न सका। मैं क्या बताऊं हीरा वह सलोना बालक अपनी युवती माताके रूप सौंदर्यको लाखों गुना बढ़ा रहा था। बच्चेको खिलाते हुए, वह युवती जो व्यवहार कर रही थी, उसमें बहुत मस्ती थी।

हीरा, वह मस्ती मैं तुममें देखना चाहता हूँ। मैंने उस युवतीको पवित्र नेत्रोंसे देखा है। मुझे बड़ी खुशी है कि ईश्वरने तुम्हारे जीवनमें, उससे भी अधिक मस्ती पैदा की है। मैं कोशिश करूंगा कि तुम्हारे जीवनमें उसका नाश न होने पावे।

माँ की तो बहुत दिनोंसे इच्छा थी ही, कभी कभी मेरी भी इच्छा होती थी। इसलिए तुमसे बातें करते करते मैं कभी कभी तुमसे कुछ कह दिया करता था। मेरी बात सुन कर तुम मुँह बना लेती थीं और अजब तरीकेसे सिर हिलाते हुए उन बातोंसे दूर भागनेकी कोशिश करती थीं। तुम्हारा सिर हिलाना, अपनी बड़ी-

बड़ी आँखोंसे मेरी ओर देखना और मुस्कराहटके साथ नीचेका होठ दबाते हुए तुम्हारा नाराज होना, क्रोध करना, इनकार करना मुझे कभी न भूलेगा। हीरा, तुम्हारी उस समयकी सुन्दरता, तुम्हारी मस्ती, आह! केमरा न हुआ, वस क्षणका फोटो खींच लेता और जिन्दगीमें जहाँ कहीं भी रहता, साथ रखता, जब चाहता, उसी समय निकाल कर देख लेता।

मैं इस पत्रमें उन बातोंको बताऊँगा जो गर्भवती स्त्रीको जाननी चाहिये। जिनसे स्त्रीकी रक्षा होती है पालन होता है और संतान होनेसे एक मात्रा भी त्रुटि नहीं होने पाती। इस प्रकारकी छोटी-मोटी बातें मैंने अक्सर तुमको बतायी हैं और उन बातोंको भी समझाया है जो इन दिनोंमें स्त्रीके लिए अमृतके समान होती हैं। मैं अपने पत्रोंमें बराबर इन्हीं बातोंको लिखता रहूँगा। तुम ठीक उसी तरीकेसे चलनेकी कोशिश करना।

गर्भ रहनेकी पहचान—गर्भ रहनेका सबसे पहला चिह्न यह है कि स्त्रियोंका मासिकधर्म रुक जाता है। यों तो कभी-कभी मासिकधर्म कमजोरी, बीमारीकी दशामें भी रुक जाता है। लेकिन स्त्रीके शरीरमें यदि कोई खराबी नहीं है तो गर्भ रहनेपर ही मासिक धर्म रुक जाता है। गर्भाधानका दूसरा चिह्न यह है गर्भवती स्त्रीका सुबहके समय जी मिचलाता है और कभी-कभी कै भी होती है। यह गर्भ रहनेके दो तीन सप्ताहके बाद शुरू होता है और तीन चार महीने तक रहता है।

गर्भ रहनेकी तीसरी पहचान यह है कि गर्भवती स्त्रीके स्तन बढ़ने लगते हैं और स्तनोंके अगले भागका रङ्ग बदल जाता है। ये लक्षण दूसरे महीनेसे शुरू होते हैं। कभी कभी यह भी होता है कि गर्भ रहनेके तीन-चार महीनाके बाद स्तनोंसे दूध या पानी निकलने लगता है। स्तन पहलेकी अपेक्षा कठोर हो जाते हैं, उनकी रगें नीली हो जाती हैं। स्तनोंके आगेका भाग बढ़ जाता है। स्तनोंके अगले भागके आस पास गोल घेरा सा खिंच जाता है और गर्भ रहनेके दूसरे महीनेसे उनका रङ्ग गहरा होने लगता है। जिन स्त्रियोंके शरीरका रङ्ग गोरा होता है, उनके स्तनोंके अगले भाग पर श्यामता कम आती है। जिस स्त्रीका रङ्ग साँवला या काला होता है, उसके इस भागपर अधिक श्यामता आती है।

गर्भ रहनेका चौथा लक्षण यह है कि गर्भ रहनेके चार महीने के बादसे गर्भ फड़कने लगता है। जब पेटमें बालक हिलता डुलता है तब फड़कन होती है। कभी कभी वायुके प्रकोपसे पेट फड़कने लगता है। ऐसी दशामें पेटमें गर्भ है या नहीं, इसका निश्चय करनेके लिए अपने पेटको देखना चाहिए। यदि वायुका प्रकोप होगा तो पेट क्षण क्षणपर बड़ा और छोटा होगा। यदि गर्भ होगा तो पेटकी यह दशा न होगी।

गर्भास्थानका पाँचवाँ लक्षण यह है कि जबसे पेट फड़कने लगता है, तबसे पेट कठोर होने लगता है और क्रमसे बढ़ने लगता है। छठा लक्षण यह है कि गर्भवती स्त्रीकी नाभी, गर्भ रहनेके दो तीन महीनोंके बाद बाहरको निकलने लगती है।

इसके सिवा भूखका कम लगना, मुहसे राल निकलना, दातों में दर्द होना, कलेजेमे जलन होना, चेहरा पीला पड जाना, अथवा नींद आना इनमेसे एक न एक लक्षण गर्भवती स्त्रीको होवा है।

गर्भवती स्त्रीके कपड़े— गर्भवती स्त्रीको कसे हुए कपड़े न पहनने चाहिए। इससे गर्भवती स्त्री और गर्भके बालकको हानि पहुँचती है। कमर पेट और छातीपर बहुत ढीले कपड़े पहनने चाहिएँ। कमर और पेटपर कसे हुए वस्त्र पहननेसे कभी-कभी गर्भपात हो जाता है। इसके सिवा कसे और सख्त कपडे पहननेसे गर्भके बालकके बढनेमें रुकावट पडती है। छातीपर कसा कपडा पहनने से स्तनोके बढनेमे रुकावट पडती है। ऐसी दशामे स्तनोंमें काफी दूध नहीं पैदा होने पाता। गर्भवती स्त्रीको मोजा आदि भी पैरोंमे न पहनना चाहिये।

गर्भवती स्त्रीका स्नान— गर्भवती स्त्रीको प्रतिदिन खूब अच्छी तरहसे स्नान करना चाहिये। यों तो हमेशा ठडे पानीसे ही स्नान करना चाहिए, लेकिन यदि जाड़ेमे ठण्डा पानी न बर्दाश्त हो तो गुनगुने पानीसे स्नान करना चाहिए। ठण्डे पानीसे लाभ अधिक होवा है। स्नान करनेके बाद शरीरको स्वच्छ तौलियेसे अच्छी तरह पोंछ लेना चाहिए और बादमे कपडे पहनने चाहिए।

यदि किसी बडे टब अथवा हौजमे पानी भरकर, उसमें स्नान किया जाय तो बहुत लाभ होता है शीतकालमें अधिक देर तक शीतल जलमे न स्नान करना चाहिए।

गर्भवती स्त्रीके भोजन—गर्भवती स्त्रीको आरम्भसे ही अपने भोजनपर बहुत ध्यान रखना चाहिए। उसे अच्छे और हल्के भोजन करने चाहिय। भोजन कम करना चाहिये। नशीली अथवा उत्तेजक वस्तुसे सदा बचना चाहिए। इन चीजोंसे रक्त खराब हो जाता है, गर्भका बालक निर्बल और रोगी होता है।

गर्भवती स्त्रीको शुद्ध, शीघ्र पचनेवाला तथा स्वादिष्ट भोजन करना चाहिए। इस प्रकारके भोजनसे बालक सुन्दर, हृष्ट पुष्ट होगा और प्रसव पीड़ा कम होगी। गर्भवती स्त्रीको गरिष्ठ और चटपटे भोजनासे बचना चाहिए। उसको दूध खीरा सभी प्रकारके फल और हरे शाक खाने चाहिएँ। फलोंका सेवन करनेसे गर्भवती स्त्रीके शरीरमे रक्त बढता है और शरीरमें ताकत आती है। गर्भवती स्त्रीको बदल बदलकर भोजन करना चाहिए। भोजन शीघ्र पचनेवाला तथा रक्त बढानेवाला ही करना चाहिए।

शुद्ध वायु और विश्राम—गर्भवती स्त्रीके लिए शुद्ध वायु और विश्रामकी बहुत बडी आवश्यकता है। गर्भवतीको प्रतिदिन वायु सेवन करना चाहिए, उसको अपना अधिक समय शुद्ध वायुमे ही बिताना चाहिए। इससे गर्भवतीका स्वास्थ्य अच्छा रहता है। गर्भवतीको आलस बिल्कुल न करना चाहिए। घरके सब कामकाज करते रहना चाहिए इससे प्रसव पीडा बहुत कम होती है।

गर्भवती स्त्रीको रोज दो ढाई घण्टे तक मुलायम बिछौने पर लेटकर विश्राम लेना चाहिए। जब गर्भ अधिक दिनोंका हो जाता है तो कभी कभी गर्भवती स्त्रीकी सांस फूलने लगती है और सांस

लेनेमें उसे कष्ट होता है। ऐसी हालतमें अच्छे बिछौने पर लेटकर विश्राम लेना चाहिए।

सोनेका स्थान – गर्भवती स्त्रीको साफ और हवादार कमरेमें सोना चाहिये। कमरेमें अन्धेरा न होना चाहिये। सोनेके कमरेमें सब दरवाजे और खिड़कियां खुली रहनी चाहिए। गर्भवती स्त्रीके बिछौने मोटे और मुलायम होने चाहिए। कभी-कभी गर्भवती स्त्रीको रातमें बहुत बेचैनी मालूम होती है। ऐसी दशामें निम्नलिखित उपाय करने चाहिए —

१—गर्भवती स्त्रीको पेट साफ करनेके लिये कास्टरआयल पीना चाहिए। एक चायका चम्मच कास्टर आयल लेकर कटोरे भर गरम दूधमें मिला कर पीना चाहिए। इससे दस्त होंगे और पेट साफ होगा।

२—खुली वायुमें धीरे धीरे टहलना चाहिए।

३ – सुबहके समय ठंडे पानीसे स्नान करना चाहिए। यदि जाड़ा पड़ता हो गुनगुने पानीसे स्नान करना चाहिए।

४ – यदि गर्मीके दिन हों तो ठंडे फलोंका खूब सेवन करना चाहिए।

५-यदि बिछानेके कपड़े अधिक हों तो कम कर देना चाहिए।

६ – जिस कमरेमें सोया जाय, उसकी खिड़कियाँ, दरवाजे खुले रखने चाहिए।

कभी-कभी गर्भवतीको लेटनेमें कष्ट होता है। यह कष्ट अधिक हो जाने पर गर्भवतीके सिरमें चक्कर आने लगता है। ऐसी

दशामे लेटते समय आस पास अधिक तकिये लगा लेना चाहिए। गर्भवती स्त्रीको रातमे जल्दी ही सो जाना चाहिए और सुबह जल्दी उठना चाहिए। प्रातःकाल उठ कर किसी बागमे जाकर वायु सेवन करना चाहिए। कुछ स्त्रियाँ गर्भावस्थामे हर समय डकारती है, ऐसी दशामे वायुसेवनसे बहुत लाभ होता है।

जी मिचलाना—हीरा, पहले मैं बहुत बता चुका हूँ कि जी मिचलाना गर्भ रहनेका एक लक्षण है। इसको प्रातःकालीन रोग भी कहते हैं, यह रोग गर्भ रहनेके दो तीन सप्ताहके बाद शुरू हो जाता है। यह रोग सुबहके समय ही अधिक होता है। दिनमे तो बहुत कम अथवा बिल्कुल नहीं होता। पेटकी खराबीसे भी जी मिचलाता है, लेकिन जब पेटकी खराबी नहीं होती तो सुबहके समय ही जी मिचलाता है और कभी कभी कै होने लगती है।

पेटके खराब होने पर दिन भर जी मिचलाता है, मुहका स्वाद बिगड जाता है और जीभ ऐंठा करती है। प्रातःकालीन रोग कभी इतना अधिक बढ जाता है कि कै होने लगती है। लेकिन थोडी ही देरके बाद गर्भवती स्त्री शान्त हो जाती है।

शरीरकी पीड़ा- गर्भ रहने पर पहले पहल गर्भवती स्त्रीकी छातियोंमे तकलीफ होती है। इसका यदि पीडाके समयके पहले ही कोई उपाय किया जाय तो यह तकलीफ दूर हो सकती है। इसके लिए प्रसवकालके दो महीनो पूर्वसे ही सुबह और शाम-दोनो वक्त छातियोंको पानीसे मल-मलकर पाँच-सात मिनट तक धोना चाहिए। कोई मुलायम कपड़ेका टुकड़ा लेकर, उससे ही छातियों को मलना चाहिए।

गर्भावस्थामे कभी कभी स्तन बहुत सूज जाते हैं और उनमे दर्द होने लगता है। ऐसी अवस्थामे घबराना न चाहिए। यह कष्ट अपने आप दूर हो जाता है। गर्भावस्थामे पेशाबकी बहुत शिकायत रहती है। कभी-कभी तो गर्भवती स्त्रीको उसकी हाजत ही नहीं होती और कभी कभी बार-बार पेशाब आता है। यह दशा विशेष रूपसे गर्भावस्थाके अन्तिम दिनोंमे ही होती है। कभी-कभी गर्भवती स्त्री जरा भी पेशाब नहीं रोक सकती और कुछ परिश्रम करने पर ही अपने आप पेशाब निकल जाता है। यदि गर्भवतीको पेशाबकी हाजत न हो तो उसको कुछ परिश्रम करना चाहिए। पेशाबको रोकनेका प्रयत्न न करना चाहिए।

कभी-कभी गर्भावस्थामे स्त्रियोंको मूर्छा आ जाती है। ऐसी दशामे किसी प्रकारसे घबराना न चाहिए मूर्छा आना हानिकर नहीं होता। ऐसे समयमे जब गर्भवती स्त्रीको मूर्छा मालूम हो तो उस समय उसे जमीन पर लेट जाना चाहिए। सिरके नीचे तकिया आदि न रखना चाहिए। पहने हुए कपड़े सब ढीले कर लेने

चाहिए और मुह पर पानीके छींट देना चाहिए हवादार स्थानमें लेटना चाहिए।

गर्भावस्थामें पैरोंमें एठन हुआ करती है। एठन रातमें ही अधिक होती है। ऐसी अवस्थामें जिस स्थानपर दर्द हो, उस स्थान पर एक कपडा कस कर कुछ देरके लिए बांध देना चाहिए और दर्द वाले स्थान को हाथसे मलना चाहिए कभी कभी आंतो और पीठमें ऐंठन होती है, ऐसी हालतमें एक बोतलमे गरम पानी भर कर, उस पर फलालैन लपेट कर एठन वाले स्थानोंको सकना चाहिए। गरम ईट को फलालेनके कपडेमे लपेट कर पैरोके तलुवे पर रखना चाहिए।

कुछ गर्भवती स्त्रियोंको गर्भावस्थामें सफेद पानी गिरा करता है। इसके लिए कोई विशेष उपाय नहीं है। गर्भवतीको सफाईका बहुत ध्यान रखना चाहिए और भोजन बहुत हलका करना चाहिए। स्नान खूब करना चाहिए और नहानेके लिए पानी बहुत ठडा होना चाहिए।

गर्भावस्थाके अन्तिम दिनोंमें गर्भवतीके बाहरी अगोंमें उत्तेजना और खुजलाहट मालूम होती है। ऐसी दशामें गरम पानीमें सोडा मिला कर स्नान कराना चाहिए।

दाईका प्रबन्ध प्रसवके पहले दाईका प्रबन्ध कर लेना बहुत आवश्यक है। दाई बहुत अनुभवी, दयालु शिष्ट और योग्य होनी चाहिए। दाईमें गम्भीरता होनी चाहिए वह शान्त स्वभाव और स्वस्थ होनी चाहिए। उसका व्यवहार बर्ताव अच्छा होना चाहिए।

दाईका प्रबन्ध एक आध महीने पहलेसे ही करना चाहिए। प्रसव होनेके एक हफ्ते-डेढ़ हफ्ते पहलेसे ही धायको अपने पास रखना चाहिए। दाईको प्रसव होनेके बाद जिन-जिन बातोंका ध्यान रखना चाहिए, वे इस प्रकार हैं—

(१) बच्चा होनेके बाद स्त्रीके पेट पर ढंगके साथ, सुबह और शाम पट्टियाँ बाँधना चाहिए।

(२) सौरीघरको बहुत साफ रखना चाहिए।

(३) कमरेमें आग ऐसी जलाकर न रखना चाहिए जिससे धुँआ हो।

इसी प्रकारकी सब बातोंका दाईको ख्याल रखना चाहिए। जच्चा और बच्चा-दोनोंकी बहुत देख रेख रखनी चाहिए।

हीरा, गर्भवती स्त्रीकी रक्षा करना बहुत जिम्मेदारीका काम है। उसमें सबसे पहली बात तो यह है कि स्त्रीको स्वयं इन बातों-का ज्ञान होना चाहिए। क्योंकि जब स्त्रीको ये बातें मालूम नहीं होती तो वह ऊटपटांग बातों पर विश्वास करती है। और उनके कारण अनेक प्रकारकी हानि उठाती है। इसलिए स्त्रियोंको इन सब बातोंकी जानकारी खुद ही होनी चाहिए। इसके साथ ही साथ घरके आदमियोंका भी यह कर्त्तव्य है कि गर्भवती स्त्रीकी सहायता करके उसकी रक्षाका उपाय करे।

तुम्हारा—
प्रमोद

संतान उत्पन्न होनेका समय

—— o*o ——

कैलाश, कानपुर
२।१०।३०

सौभाग्यवती हीरा,

कई दिन हुए तुम्हारा पत्र आया था। मैं उसका उत्तर देनेके लिये रोज ही सोचता था, तब तक कल तुम्हारा दूसरा पत्र मिला। तुम्हारे पत्रको पढ़ कर बहुत प्रसन्न हुआ।

समय पर तुम्हारे पत्रका उत्तर न दे सकनेके कारण मुझे दुःख हो रहा है। एक तो बड़ा पत्र लिखना था, इस कारण सोचता यह रहा कि कुछ अधिक समय मिले तब लिखने बैठूँ। दूसरे जब जब लिखने बैठा तब-तब कोई न कोई आदमी आ गया और सबका सब समय निकल गया। कल तुम्हारा पत्र पाकर पढ़ते-पढ़ते मैं डरने लगा कि तुमने मेरे पत्र न भेजनेका उलहना दिया होगा। लेकिन तुमने उसका जिक्र ही नहीं किया। जिन बातोंसे तुमने अपने पत्रको भरा है, उनको पढ़कर तबीयत होने लगी कि तुमको एक बार देखूँ।

मेरे पत्रोंसे तुम्हारा उत्साह दिन पर दिन बढ़ रहा है। इस बढ़ते हुए साहस और भविष्यके आशापूर्ण भावोंने तुम्हें बहुत

शक्तिवान बना दिया है, यह बात क्या मेरे लिए कम उत्साह की है ? मैं चाहता हूँ कि तुम इसी प्रकार उत्साह और साहससे सदा काम लो। ऐसा करनेसे ही जो कठिनाइयाँ तुमको बड़ी भयानक मालूम होंगी वे बिल्कुल आसान हो जायँगी।

स्त्रीके जीवनमें बच्चा पैदा होनेका समय बहुत संकटका समय होता है। विशेष कर जिनको पहले पहल इसका संयोग पड़ता है, उनमें तो बहुत ही घबराहट होती है। लेकिन मैं तो बिल्कुल ही घबरानेका कारण नहीं समझता। आजकलका समय संसारका पुराना युग नहीं है। मनुष्यकी कठिनाइयोंको आसान करनेके लिए आज दुनियामें न जाने कैसे-कैसे उपाय निकाले गये हैं। जो बातें बिल्कुल असम्भव समझी जाती थीं, उनको होते हुए हमलोग नित्य आँखोंसे देखते हैं। बच्चा पैदा होने की ही बात पर यदि हम विचार करें तो हम देखते हैं कि अनेक ऐसे उपाय और साधन निकाले गये हैं, जिनसे स्त्रियाँ हँसते हँसते इस संकटके समयको बिता देती हैं। मैं इन्हीं बातोंकी खोजमें हूँ। कई बार डाक्टरों और लेडी डाक्टरोंसे बात कर चुका हूँ, उनसे बातें करके तबीयत खुश हो जाती है। संसारमें एकसे एक कोमल और सुकुमारी स्त्रियां पड़ी हैं, जिनके लिए इस संकटका सहना तो दूर, सिर की जरा-सी पीड़ा ही भयानक हो जाती है। वे सुकुमारियां बच्चा होने के संकटको सुनते ही काँपने लगती हैं। लेकिन एक लेडी डाक्टर ने मुझे बताया कि जब इस प्रकारकी स्त्रियां मेरे पास आती हैं तो हँसते-हँसते उनकी सब बातें मैं भुला देती हूं।

हीरा, मैं तुम्हारे लिये क्या न करूंगा। जो लोग गरीब हैं, जो इन बातोंसे अनजान हैं, उनकी बातें जाने दो और उनकी बातें भी जाने दो जिनको अपनी प्यारी स्त्रियोंके इस भयानक संकटकी अधिक परवाह नहीं होती। मैं तो किसी छोटेसे कष्टसे भी तुम्हें उदास देख लेता हूं तो सोचने लगता हूं कि संसार की ऐसी कौन-सी दवा है, जिसके स्पर्श करते ही तुम्हारी यह मामूली-सी व्यथा भी दूर हो जाय और तुम फिर मुझे हंसती हुई दिखाई देने लगो। मैं गरीब हूं, लेकिन तुम्हारे लिये यदि किसी चीज़में हजारों रुपये का सवाल हो तो मुझे उसके प्रबन्ध करनेमें एक मिनटकी भी देर न होगी।

मेरे पत्रोंसे जो तुमको उत्साह मिला है, मैं उससे भी अधिक तुम्हारे लिये प्रबन्ध सोच रहा हूं। उनमें बहुत-सी बातें तो ऐसी हैं, जिनका जानना तुम्हारे लिये जरूरी है और उनके लिये भी जरूरी है, जो उस समय तुम्हारा प्रबन्ध करनेकी जिम्मेदारी लेंगे। इन सभी बातोंको मैं खूब जाननेकी कोशिश कर रहा हूं और एक-एक बात तुमको बताता जाता हूं। इसके सिवा उस समयके और निकट आने पर तुमको यहांकी एक प्रसिद्ध लेडी डाक्टरसे मिलाऊंगा। लेडी डाक्टर अपने काममें बहुत चतुर और प्रसिद्ध है। उसमें सबसे बड़ा गुण एक और है कि वह घण्टों बड़े प्रेमसे बातें करती है। मैंने तुम्हारी प्रशंसा की तो उसने तुमसे मिलनेके लिये अपनी इच्छा जाहिर की।

बच्चा होनेके समयका संकट और भय—इस बातको तुम जानती

ही हो कि स्त्रियां किस प्रकार इसके लिए घबराती हैं। उनके इस घबरानेका कारण यह है कि इस प्रकारकी कठिनाइयोंके लिये जो तरह-तरहके उपाय निकाले गये हैं, उनसे वे बिलकुल अनजान होती हैं। इससे भी दु:खकी बात यह है कि उन्हें इस प्रकारकी बातें बताने वाला भी कोई नहीं है।

अभी जब मैं घर गया था और उस समय तुमसे जो मैंने बातें की थीं तो मैंने देखा कि तुम्हारे भीतर भी ऐसी बातें भरी हैं। तुमने बताया था कि कभी कभी ऐसे मौकों पर कुछ स्त्रियोंकी मृत्यु तक हो जाती है। यह बात सही नहीं है। लेकिन तुमने तरह-तरहकी स्त्रियोंमें बैठकर इन बातोंको सुन रखा था। ये बातें ही तो स्त्रियोंमें और घबराहट पैदा करती हैं।

उस दिन मैंने तुमको बताया था कि इस तरहका ख्याल बिलकुल ही गलत है। जिस ईश्वरने स्त्रियोंमें यह जरूरत पैदा की है, उसीने उनके शरीरोंकी ऐसी रचना की है, कि वे बिना किसी भयके इन कठिनाइयोंको बरदाश्त करती हैं। जिनका कहीं कुछ प्रबन्ध नहीं होता, वे भी बच्चे उत्पन्न करती हैं। जङ्गली जातियों-की स्त्रियां तो इन कठिनाइयोंको कुछ समझती ही नहीं। मैं यह मानता हूं कि उस समय कष्ट होता है। लेकिन वह कष्ट प्राण घातक होता है, ऐसी बात नहीं है। यह बिलकुल ही उल्टी बात है। इन बातोंको सोचकर स्त्रियोंको घबराना न चाहिये। जो कष्ट होता है उसके लिये आजकल तो कितने ही ऐसे उपाय निकाले गये हैं, जिनसे स्त्रियोंको बड़ी सहायता मिलती है।

सतान होनेके समयका हिसाब—गर्भका पूरा समय २८० दिन अथवा ४० सप्ताह या १० चन्द्रमास होता है। इसका हिसाब लगानेके लिए अन्तिम मासिक धर्म होनेके तीन दिनके बादसे दिन गिनने चाहिये। प्रसवके दिन गिननेकी दूसरी रीति यह है कि अन्तिम मासिक धर्म जिस दिन हुआ हो, उस दिनसे उलटे तीन महीने गिन लेना चाहिये और जो तिथि आये उसमें सात दिन और जोड़ देने चाहिये। इस प्रकार प्रसवका ठीक समय मालूम हो जायगा। जैसे १० फरवरीको अन्तिम मासिक धर्म हुआ हो तो उलटे तीन महीने गिननेसे १० जनवरी एक महीना, १० दिसम्बर दो महीने और १० नवम्बर तीन महीने हुए। इसमें सात दिन और जोड़ दो। इस प्रकार १७ नवम्बरको प्रसवका समय होगा।

बच्चा पैदा होनेकी पीड़ा—गर्भवती स्त्रीको पहले हलकी और देर तक ठहरने वाली पीड़ायें उठती हैं। इसके बाद फके रङ्गका पानी गिरना शुरू होता है। इसके साथ कभी-कभी रक्त भी गिरा करता है। जब पानी और रक्त गिरने लगे तब स्त्रीको यह समझ लेना चाहिये कि प्रसवका आरम्भ हो रहा है। इसके बाद स्त्रीको बार-बार पेशाब करनेकी इच्छा होती है। इस समय बार-बार पीड़ायें उठती हैं। कभी-कभी दो दो घण्टोंके बाद पीड़ायें होती हैं और कभी-कभी घण्टे-घण्टे, आधे आधे घण्टे पर पीड़ायें होती हैं। इस समय धायका होना आवश्यक है।

बार-बार उठनेवाली पीड़ाओंका ज्यों-ज्यों समय बीतता जाता है, त्यों-त्यों ये पीड़ायें अधिक होने लगतीं हैं, जिससे शरीर कांपने लगता है। शरीर कांपने और दांत किटकिटाने पर यह समझ लेना चाहिए कि प्रसवका समय बहुत निकट आ रहा है। ऐसी दशा होने पर घबराना न चाहिए और न किसी औषधिका प्रयोग करना चाहिए। जब शरीर कांपता हो तो स्त्रीको गरम कम्बल ओढ़ लेना चाहिए जिससे शरीरमें हवा न लगे और पसीना आने पर गरम कपड़े हटा देने चाहिएँ।

जिस समय पीड़ायें हो रही हों उस समय स्त्रीको धीरे धीरे इधर-उधर टहलना चाहिए। पीड़ा किस समय तक होगी इसका निश्चय नहीं होता। जब पीड़ाएँ धीरे-धीरे बढ़ती हैं और जल्दी-जल्दी होने लगती हैं, स्त्रीका शरीर गरम हो जाता है और पसीना निकलने लगता है, तब समझ लेना चाहिए कि यह प्रसवकी असली पीड़ा है।

प्रसवके समय जांघों और पैरोंमें ऐंठन होती है। ऐसी दशामें स्त्रीको लेटे या बैठे रहना उचित नहीं। उसे चलते फिरते रहना चाहिए। जब प्रसवका ठीक समय आ जाता है तब ऐंठन बहुत जोरकी होने लगती है। यह ऐंठन बालकके निकलनेकी सूचना देती है। ऐसी दशामें दाईको ऐंठनके स्थानों पर हल्का-हल्का सेंक देना चाहिए इधर उधर घूमते समय यदि जोरकी पीड़ा और ऐंठन होन लगे तो किसी मजबूत चीजका सहारा लेकर खड़े हो जाना चाहिए।

बच्चा होनेकी पहचान—प्रसव होनेके एक-दो दिन पहलेसे स्त्री अपनेको स्वस्थ और हल्की अनुभव करती है। कारण यह है कि गर्भका बालक नीचेकी ओर लटक आता है, इससे स्त्रीको साँस लेनेमें कोई कष्ट नहीं होता। कभी-कभी प्रसव होनेके कुछ दिन पहले या कुछ घण्टे पहलेसे ही बालक नीचेकी ओर लटक आता है, इससे मूत्राशय पर दबाव पड़ता है और बार-बार पेशाब करनेकी इच्छा होती है। यह बच्चा पैदा होनेकी सबसे बड़ी पहचान है।

पैदा होनेके समय दाईका कर्तव्य—बच्चा पैदा होनेके समय दाइयोंको बहुत धीरजसे काम लेना चाहिए। बच्चा जननेवाली स्त्रीके साथ उतावली न करना चाहिए, मूर्ख दाइयाँ पीड़ाओंके समय बहुत जल्दबाजीसे काम लेती हैं। इससे बच्चा जननेवाली स्त्रीको हानि पहुंचती है। दाइयोंको बच्चा होनेके समय किसी प्रकारकी जल्दबाजी न करना चाहिए। बच्चेको अपने आप पैदा होने देना चाहिए। प्रसवके समय दाईको चाहिए कि वह बच्चा जननेवाली स्त्रीको खूब तसल्ली दे और ऐसी बातें न करे जिससे प्रसूतिकाको घबराहट मालूम हो।

बच्चा पैदा होनेके समयकी तैयारियाँ—प्रसव कालमें स्त्री और बच्चेके लिए जिन चीजोंकी आवश्यकता पड़ती है, उन्हें तैयार रखना चाहिए। सब चीजोंको किसी ऐसे स्थान पर रखना चाहिए कि जिस समय जरूरत पड़े, उसी समय वह मिल जाय। स्त्रीकी आँतोंको साफ करनेके लिए कास्ट्रायल रख लेना चाहिए। जब स्त्रीके प्रसव कालका पहला चिन्ह अर्थात पानी गिरना शुरू हो तो

उसे कास्ट्रायलका हलका जुलाब देकर उसकी आँतें साफ करना चाहिए, इससे प्रसव होते समय स्त्रीको कष्ट कम होता है।

प्रसवकालमें स्त्रीके कपड़े बहुत ढीले होने चाहिए। जिनके यहाँ धोतियाँ, लहँगे पहने जाते हों, उन्हें केवल कमर पर बहुत कम कसना चाहिए और जिनके यहाँ पाजामे जैसे कपड़े पहने जाते हों, उन्हें प्रसवके लिए लहँगेकी तरह कोई कपड़ा तैयार करके रख लेना चाहिए।

प्रसवके समयके लिए बिस्तरके ऊपर बिछानेके लिए मोमजामा तैयार रखना चाहिए इससे बिस्तर खराब न होगा।

बच्चा पैदा होनेके बादकी पीड़ाएँ—बच्चा पैदा हो जानेके बाद भी स्त्रीको पीड़ाएँ होती हैं। इन पीड़ाओंका बन्द करना अच्छा नहीं होता। बच्चा पैदा होनेके कारण जो अङ्ग बढ़ जाते हैं, वे बच्चा पैदा होनेके बाद पहलेकी दशामें होने लगते हैं। इसलिए प्रसवके बाद पीड़ाएँ उठती हैं। इन पीड़ाओंको रोकनेके लिए कोई औषधि न करनी चाहिए। यदि पीड़ायें बहुत कठिन हों तो डाक्टरकी सलाहसे पीड़ाओंको कम करनेकी औषधिका सेवन करना चाहिए। किन्तु पीड़ाओंका एकदम बन्द करनेका कोई उपाय न करना चाहिए।

कभी-कभी प्रसव बिना पीड़ाओं के भी हो जाता है और कभी-कभी प्रसव होनेके बाद पीड़ायें नहीं होतीं। जिस स्त्रीको पहला बच्चा होता है उसको प्रसवके बाद पीड़ायें नहीं होतीं।

बच्चा पैदा होनेमें कितना समय लगना चाहिये—प्राय पहले पहल प्रसवमें लगभग छ घण्टे लगते हैं। प्रसवकी असली पीड़ा जब शुरू हो, उसी समयसे प्रसवका हिसाब लगाना चाहिए। लेडी डाक्टरोंका कहना है कि पहले बच्चेके बाद फिर इतना समय नहीं लगता। उनका यह भी कहना है कि पहले बच्चेके समय जितना समय लगता है, दूसरे बच्चोंके पैदा होनेके समय उसका आधा वक्त ही काफी होता है।

मैंने इस प्रकारकी कुछ पुस्तकें पढ़ी हैं जिसमें यह बताया गया है कि यदि विवाह बहुत अधिक अवस्था हो जानेपर हुआ है तो उस स्त्रीको बच्चा होनेके समय बहुत अधिक कष्ट होता है। यद्यपि यह बात मेरे अनुभवकी नहीं है, लेकिन जिन्होंने इस प्रकारकी बातोंको लिखा है, उनकी बातें झूठ नहीं समझी जा सकतीं। इस संयोगका कारण क्या होता है, यह तो मैं नहीं जानता, लेकिन इस विषयके विद्वानोंका ऐसा कथन जरूर है।

बच्चा पैदा होनेके बाद पट्टी बाँधना—बच्चा हो जानेके बाद जरम हो जानेके स्थानोंमें पट्टी बाँधी जाती है। पट्टी बाँधनेका काम बहुत समझदारीका है और इसको वही कर सकता है जो उसको खूब जानता और समझता है। यों तो लोग पट्टी बाँधनेका काम मामूली कपड़ासे भी ले लेते हैं। लेकिन कहा जाता है कि इसके लिए फलालैनका कपड़ा बहुत उपयोगी होता है। पेट और पीठकी मोटाईके अनुसार इतना चौड़ा और लम्बा कपड़ा लेना चाहिए जो पेटमें अच्छी तरहसे बाँधा जा सके।

पट्टी बाँधनेमें इस बातका ख्याल रखना चाहिए कि वह बहुत ढीली न रहे। लेकिन इतनी कड़ी भी न हो कि जिससे उसको बाँधनेसे कष्ट हो, बल्कि पट्टीके बाँधनेसे आराम मिलना चाहिए। रातको सोते समय पट्टीको कस लेना चाहिए और सुबह जागने पर फिर उसे सम्भाल लेना चाहिए।

बच्चा होनेके बाद पेट बहुत कुछ अस्त-व्यस्त हो जाता है। पट्टी बाँधनेसे उसको बड़ी सहायता मिलती है और पट्टी बाँधनेका काम यदि ठीक ढंगसे न किया गया तो सहज ही स्त्रीका पेट खराब हो जाता है। इसलिए स्त्रीकी रक्षाके लिए पट्टीका ठीक ढङ्गसे बाँधना बहुत जरूरी है। यदि पट्टी बाँधनेका काम होशियारीके साथ किया जाय तो स्त्रीका पेट ठीक वैसा ही फिर हो जाता है।

जिन स्त्रियोंके लिए इसका इन्तजाम ठीक ठीक नहीं होता, अथवा जो स्त्रियाँ पट्टी बाँधनेमे लापरवाही करती हैं उनके पेटोंकी खाल बहुत बढ जाती है। उनके पेट आगेको निकल आते हैं और हमेशाके लिए बदसूरत हो जाते है। बच्चा होनेके बाद स्त्रीके शरीर-की रक्षाके लिए यह सबसे मुख्य बात है। इसलिए इसके लिए बहुत ध्यान देना चाहिए

बच्चेकी रक्षा बच्चा होनेके बाद स्त्रीकी रक्षाके साथ साथ बच्चेकी रक्षाका सवाल भी बड़ा मुश्किल होता है इसके लिए शिक्षित और होशियार दाइयोंका ही प्रबन्ध करना चाहिए। जिनमें इन बातोंका ज्ञान नहीं होता उनसे अकसर खतरे ही होते हैं। उस समय बालक मांसका एक टुकड़ा ही होता है। इसलिए

बहुत सावधानी और जानकारीके साथ उसकी रक्षा करनी चाहिए।

आज कल स्त्रियोंमें बच्चोंको दूध न पिलानेका एक नया स्वभाव पैदा हो रहा है। खास कर जो पढ़ी-लिखी हैं और नई रोशनीकी कहलाती हैं, वे अपने बच्चोंको दूध पिलाना अपने लिए हानिकारक समझती हैं। ऐसा करना बहुत अनुचित है। ईश्वरने जो नियम बनाये हैं, उनको कभी तोड़ना न चाहिए।

यह बात दूसरी है कि जिन स्त्रियोंके दूध न पैदा हो, अथवा जो रोगी और बीमार हों, उनको अपना दूध बच्चोंको न पिलाना चाहिए। इसका कारण यह है कि रोगी माताका दूध पीकर बच्चे भी रोगी हो जाते हैं।

बच्चोंको दूध पिलानेके सम्बन्धमें इस बातका बहुत ध्यान रखना चाहिए कि जरूरतसे अधिक उनको दूध न पिलाया जाय। नहीं तो वे बीमार हो जाते हैं। भूखसे कुछ कम रहना हानिकारक नहीं है, लेकिन अधिक हो जाना बहुत भयानक हो जाता है। स्त्रियोंको इन बातोंका ज्ञान नहीं होता। इसका नतीजा बच्चोंके लिये बहुत हानिकारक होता है।

तुम्हारा—

प्रमोद

संतान होनेके बाद स्त्रीकी रक्षा

कैलाश, कानपुर

२१।१०।३०

मेरे जीवनका धन, हीरा,

तुम्हारे दो पत्र मिले हैं और दोनों ही बहुत छोटे हैं, मैं इस छोटेपनका कारण समझता हूँ। इन दिनोंमें तुम बड़े पत्र न लिखो, यही अच्छा है। अधिक लिखनेमें कष्ट मिलेगा।

आजकल तुम अधिकसे अधिक आराम करनेकी कोशिश किया करो। जब कभी इच्छा हो, तो सुबह-शाम, ठंढकके समय ताजी वायुमें थोड़ी देरके लिए टहलनेके लिए निकल जाया करो। जोरसे चलनेकी अपेक्षा धीरे-धीरे चलना और वायु-सेवन करना तुम्हारे लिए बहुत उपयोगी है।

आजकल तुम्हें किस प्रकार रहना चाहिए, किस प्रकार अपने विचारोंको पवित्र बना कर, शान्ति लाभ करना चाहिए, इसके सम्बन्धमें अनेक बार मैं तुमसे बातें कर चुका हूँ; आजकल जितने भी मैं पत्र लिखता हूँ, वे सब इसी प्रकारकी बातोंसे भरे रहते हैं। इन सब बातोंका मतलब यह है कि इस दशाकी सभी बातोंकी जानकारी तुम्हें हो जाय।

गर्भकी अवस्थाका ज्ञान बहुत कम लोगोंको होता है। स्त्रियाँ तो इसमें अनेक प्रकारकी भूलें करती हैं। इसका कारण यह है कि उनको इस प्रकारकी बातोंका कुछ ज्ञान तो होता नहीं और न यही कि उनको इस प्रकारकी बातोंकी कहींसे कुछ शिक्षा मिलती हो। गर्भके दिनोंमें इसी कारण स्त्रियाँ बड़ी भूलें करती रहती हैं। इसके बाद जब बच्चा होनेका समय आता है, उस समय बहुत जानकारी और सावधानीकी जरूरत होती है, असावधानी और मूर्खताके कारण बच्चा पैदा करनेवाली स्त्रीको बड़ी हानि पहुंचती है।

इसलिए मैं इस पत्रमें उन सभी बातोंको लिखूंगा जो बच्चा होनेके बाद स्त्रीकी रक्षाके लिए आवश्यक होती हैं। मुझे खूब मालूम है कि ऐसे मौकों पर स्त्रियाँ कुछका कुछ किया करती हैं।

सौरीघरका प्रबन्ध—बच्चा पैदा करनेके समय स्त्री घरके जिस स्थान पर रखी जाती है, वह घर सौरीघर कहलाता है। सौरीघरके सम्बन्धमें भी बड़ी भूलें की जाती हैं। यह घर वहाँ पर रखा जाता है जहाँ पर हवा नहीं पहुंचती, अन्धकार रहता है। इस प्रकारका घर लाभ पहुंचानेके स्थान पर हानि पहुंचाता है।

सबसे पहले जाननेकी बात तो यह है कि जिस प्रकार प्रकाश, स्वच्छ वायु दूसरे मनुष्योंके लिए आवश्यक होती है, उसी प्रकार स्त्रियोंके लिए भी। इसीलिए सौरीघर वहाँ पर, उस स्थानको, या घरके उस भागको बनाना चाहिए जो सुन्दर प्रकाशपूर्ण हो, स्वच्छ वायु जिसमें बराबर आती हो। सौरीघरमें जो कपड़े रखे जाँय, वे साफ और उज्ज्वल हों।

सौरीमें आग जलानेकी एक प्रथा पायी जाती है। यह बहुत ही हानिकारक है, सर्दीके दिनोंमें अधिक शीतके समय मामूली आग जला कर यदि सर्दी सेकी जाय तब तो ऐसी कोई हानिकी बात नहीं है। लेकिन हमने तो देखा है कि गर्मीके दिनोंमें भी आग जला कर रखी जाती है; इसको मूर्खताके सिवा और क्या कहा जा सकता है? गर्मीमें तो आग जलाना ही न चाहिए। सर्दीमें भी थोड़ी-सी आगकी गर्मी पैदा करके काम चलाना चाहिए।

एक बातका प्रबन्ध और भी बहुत आवश्यक है। सौरीघरके पास बहुत शान्ति होनी चाहिए। यहाँ तक कि जोरकी आवाज भी न हो, इतना सन्नाटा होना चाहिए कि सौरीघरकी स्त्री अधिक से अधिक सो सके। सोनेसे उसको बहुत आराम मिलता है और शरीरसे बहुत-सा रक्त निकल जानेके कारण जो कमजोरी पैदा हो जाती है, वह दूर होकर फिरसे शरीर स्वस्थ और बलवान बनता है। लेकिन मामूली घरोंमें इस प्रकारकी बातोंमें बड़ी दुर्दशा होती है, उसका उस प्रसूता स्त्री पर क्या प्रभाव पड़ता है, इसकी वहाँ पर कुछ परवाह नहीं की जाती।

बच्चा होनेके बाद स्त्रीका विश्राम—बच्चा होनेके बाद दो सप्ताहका समय बहुत नाजुक होता है। उस समयकी जरासी असावधानीके कारण स्त्रीका सत्यानाश हो सकता है। इसलिए बहुत साव-धानीकी जरूरत है।

सबसे पहली बात तो यह है कि बच्चा होनेके छ, सात दिनों तक स्त्रीको अपनी चारपाई पर आरामके साथ चित लेटे रहना चाहिए। इसके बाद चारपाईके कपड़े बदल देने चाहिएँ। इसके लिए पहले दूसरी चारपाई तैयार कर लेना चाहिए। और जब दूसरी चारपाई तैयार हो जाय तो दो स्त्रियाँ उस प्रसूता स्त्रीको सिर और कमर पकड़ कर इस प्रकार दूसरी चारपाई पर धीरेसे लिटा दें, कि उसका शरीर बिलकुल हिलने-डुलने न पावे।

इस प्रकार अनेक दिनों तक उस स्त्रीको बहुत सावधानीके साथ, बराबर चारपाई पर लेटे रहना चाहिए। एक घड़ीके लिए भी उसे उठनेकी कोशिश न करनी चाहिए। नौ-दस दिनके बाद यदि स्त्रीकी इच्छा हो तो वह आध घंटा या एक घंटाके लिए उठ कर बैठ सकती है। लेकिन इस बातका ख्याल रखना चाहिए कि पहले-पहले उठ कर देर तक बैठना हानिकारक ही है। उठ कर बैठनेका समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। उसमें जल्दबाजी करने से अनेक प्रकारके अनर्थ हो सकते हैं।

पन्द्रह-सोलह दिनके बाद भी स्त्रीको अपना अधिक समय लेटने और विश्राम करनेमें ही लगाना चाहिए। ऐसा करनेसे उसके भीतरी अंगोंकी अव्यवस्थित दशा धीरे-धीरे फिर ठीक हो जाती है लेकिन जो इसमें लापरवाही करती हैं, उनके शरीर सदाके लिए खराब हो जाते हैं।

यदि उठने-बैठनेमें जल्दबाजी करनेके कारण स्त्रीके शरीरमें किसी प्रकारकी गड़बड़ पैदा हो जाय तो उसके लिये किसीकी धात्री

मे पड़नेकी अपेक्षा किसी अच्छे डाक्टरको बुलाना जरूरी होता है। उसकी सहायतासे स्त्रीके शरीरकी रक्षा करनी चाहिए।

बच्चा होनेके बाद अन्यान्य बातोंके साथ-साथ स्त्रीके कपड़ों की सफाई बहुत जरूरी है। जो कपड़े पहननेके काममें आवें, वे साफ सुथरे हों और धूपमें सुखाये गये हों। जो कपड़े साफ नहीं होते अथवा जिनमें नमी रहती है, वे बीमारी पैदा करनेवाले होते हैं।

जो कपड़े सौरीघरमें काममें लाये जाँय, उनके लिये ऐसा प्रबन्ध रखना चाहिये कि वे नित्य धूपमें सूखनेको डाले जाँय। जो कपड़े अशुद्ध हो जाँय उनको गर्म जलमें सोडा डालकर और उबालकर खूब धोया जाय और उसके बाद वे खूब सुखाये जाँय।

बच्चा होनेके बाद स्त्रीके कपड़ोंकी सफाईका खूब ध्यान रखना चाहिये, कारण यह है कि ऐसे समयमें स्त्रीके शरीरमें प्राय. किसी न किसी रोगके पैदा हो जानेका अन्देशा रहता है और सफाईका न रहना ही रोगका विशेष कारण है। चाहे वह कपड़ोंकी सफाई हो और चाहे यह स्थानकी सफाई हो। सफाई सभी प्रकारकी परम आवश्यक है। इसलिये सौरीघर और उसके कपड़े भली प्रकार साफ रहें, इस बातका खूब ध्यान रखना चाहिये।

शरीरको पुष्ट करनेवाला भोजन—बच्चा उत्पन्न होनेके समय स्त्रीके शरीरका बहुत सा रक्त निकल जाता है जिसके कारण स्त्री बहुत कमजोर और निर्बल हो जाती है। इस कमजोरी और निर्ब-

इसको दूर करनेके लिये स्त्रीके खाने पीनेका खास तौर पर प्रबन्ध किया जाता है।

जिनके घरोंमें खाने-पीनेका सुख होता है, वहां तो ऐसी कोई *कठिनाई नहीं पैदा होती, लेकिन जिनके यहां यह सुख नहीं होता,* उनके घरोंमें स्त्रियोंको आवश्यकताके अनुसार खाने-पीनेको नहीं मिलता। इससे भी बड़ी गड़बड़ी यह होती है कि लोगोंको इस समयकी खाने-पीने वाली बातोंकी जानकारी बहुत कम होती है। हम तो देखते हैं कि भले घरोंसे लेकर गरीबों तकमें ऐसे समयमें शराबका ही प्रयोग अनेक तरहसे किया जाता है। लोगोंका ऐसा ख्याल है कि इस निर्बलताके समय शराब बड़ी सहायता करती है। लेकिन ऐसी बात नहीं है। शराब कोई पुष्टिकारक चीज नहीं है यह केवल नशा पैदा करती है।

ऐसी अवस्थामें बच्चा होनेके बाद स्त्रीको किस प्रकारके भोजन देने चाहिएं, इसका जानना बहुत जरूरी है। सभी लोगोंका मत है कि इन दिनोंमें स्त्रीको खासकर उन्हीं चीजोंका सेवन कराना चाहिये जो शीघ्र पचनेवाली हों और इस बातका भी ख्याल रखना चाहिये कि बहुत हलका भोजन आरम्भ किया जाय। खाने-पीने की कुछ चीजोंका यहां पर लिख देना आवश्यक है :—

(१) घी और दूध दोनों ही शरीरको पुष्ट करते हैं, लेकिन दूध जहां तक हो सके गायका ही देना चाहिये। शुरूमें घीसे बनी हुई चीजोंसे बचाना चाहिए क्योंकि वे काबिज होती हैं।

(२) सूखे और ताजे मेवे दोनों ही बहुत पुष्टकर हैं। इनके देनेसे कभी नुकसान नहीं है। ताजे मेवोंमें अंगूर, सेव, सन्तरे, खजूर आदि तो बहुत ही रक्त बढ़ानेवाले हैं। जो लोग इनको खा सकें और प्रबन्ध कर सकें उनको सबसे पहले, इनका सेवन करना चाहिये।

(३) गरमीके दिनोंमें सूखे मेवे कुछ गरमी कर सकते हैं, लेकिन जाड़ेके दिनोंमें वे बहुत लाभकारी हैं।

(४) सभी प्रकारकी शाक-भाजी पाचक और रक्त बढ़ानेवाली होती हैं। इनका सेवन करना चाहिये।

(५) गेहूँकी रोटीके स्थानपर गेहूँका दलिया बहुत हल्का और पाचक होता है। मूगकी दाल, लौकी या परवलकी तरकारी अथवा अन्य शाक-भाजियोंके साथ खानेसे यह बहुत रुचिकर और फायदेमन्द होता है।

इस प्रकार जितनी भी चीजें पाचक और पौष्टिक हों, स्त्रीको खिलाना चाहिये। खाये हुये भोजनका ठीक समयपर पच जाना बहुत आवश्यक होता है। इसके लिये नीचे लिखी हुई बातोंका खूब ख्याल रखना चाहिये।

(१) कभी अधिक न खाया जाय, बल्कि खानेकी जितनी इच्छा हो उससे कुछ कम खाया जाय।

(२) देरमें पचनेवाली कभी कोई चीज न खायी जाय।

(३) यदि कभी भोजन ठीक ठीक न पचा हो और पाखाना न हुआ हो, तो उसके बाद भोजन रोक देना चाहिए, कुछ घंटोंके

लिए स्वच्छ और शीतल पानी पीकर, पेटमें भरे हुए भोजनको पचाना चाहिए। ऐसा करनेसे बदहजमी दूर हो जायगा, पेट हल्का हो जायगा, तबीयत साफ हो जायगी। इसके बाद जब खानेकी खूब इच्छा हो, तब हल्का भोजन कर लेना चाहिए।

गृहस्थोंके यहां ऐसे मौकोंपर बड़ी भूलें होती हैं। स्त्रीकी रक्षाके सम्बन्धमें तो उनको विशेष ज्ञान होता ही नहीं। खाने-पीनेमें भी बहुत मनमानी की जाती है। जिनके यहां खाने-पीनेका अधिक सुभीता नहीं है, उनको तो बात ही छोड़ दो, लेकिन जिनके घरोंमें कुछ सुभीता है, वहां पर बिना रोक टोक उन चीजोंका खाना आरम्भ कराते हैं, जो मुश्किलमें पचाई जा सकती हैं।

मैं ऊपर बता चुका हूँ कि इस मौके पर स्त्री बहुत निर्बल हो जाती है। उसका पेट बहुत अस्तव्यस्त हो जाता है। भोजन पचाने वाले अंग भी इस मौकेपर बहुत शिथिल हो जाते हैं। इसलिए इस बातका बहुत ख्याल रखा जाता है कि इस मौके पर खाने वाली चीजें बहुत ही पाचक, रुचिकारक और साथ ही पुष्टिकारक ही होनी चाहिए। स्त्रीके स्वास्थ्य और उसकी सम्भालके लिए भोजन सम्बन्धी बातोंकी सावधानी रखना बहुत जरूरी है।

उत्साह और प्रसन्नता पैदा करनेवाली बात—इन दिनोंमें स्त्रीके उत्साहको बराबर बढ़ाना चाहिए। कभी कोई बात उसके कानोंमें ऐसी न आनी चाहिए जिससे उसका मन छोटा हो और तबीयत दुखी हो।

मामूली घरोंमें इसके सम्बन्धमें क्या किया जाता है, यहां पर यह मैं बताना नहीं चाहता। कारण यह है कि इन बातोंको मैं अपने पत्रमें कहां तक लिखूँगा। लेकिन हीरा अक्सर बड़ा अनर्थ होता है। हमारे देश और समाजमें लड़केका जन्म अच्छा माना जाता है। पहले मैं इस अच्छेपनका कारण बता दूँ। लड़कीका जन्म अशुभ नहीं होता, अशुभ इसलिए माना जाता है कि उसकी शादी-विवाहमें रुपये खर्च करने पड़ते हैं। दहेज देना पड़ता है। व्यर्थका पालन पोषण करना पड़ता है। हमलोग गरीब आदमी हैं। अपने स्वार्थको ही देखते हैं। लड़केसे हमारा स्वार्थ होता है। उसके बड़े होने पर शादी-विवाहमें दहेज मिलता है। बड़े होने पर कमा कर खिलाता है। इसी प्रकारकी कुछ बातें लड़केके जन्मको शुभ और लड़कीके जन्मको अशुभ बना देती हैं।

हीरा, तुम इन बातोंसे दुखी न होना। सन्तोषकी बात यह है कि पढ़े-लिखोंमें ये बातें लोप होती जाती हैं। आजकल शिक्षित लोगोंमें इस प्रकारकी बातोंका ख्याल नहीं रहा। वे इनसे घृणा करने लगे हैं। जो लोग लड़केके जन्मको शुभ और लड़कीके जीवनको अशुभ मानते हैं, वे बहुत बड़ी भूल करते हैं। लड़कीके जन्मसे स्त्रीको किसी प्रकारका अफसोस न करना चाहिये। अपना दिल छोटा न करना चाहिए। इस प्रकार रंज करनेसे स्त्रीके शरीरको बहुत क्षति पहुँचती है।

मालिशका प्रबन्ध—बच्चा होनेके बाद स्त्रियोंका शरीर अस्तव्यस्त होता है। इसको सम्हालनेके लिए उस मौके पर शरीरमें तेलकी

मालिश करनी चाहिए। तेलकी मालिशसे स्त्रीके शरीरको बहुत लाभ होता है। उसका एक-एक अंग पुष्ट और ठीक हो जाता है, यों तो मालिश हर एक दशामें लाभ पहुंचाती ही है परन्तु ऐसे मौके पर मालिशसे आश्चर्यजनक लाभ होता है। मालिशका प्रबन्ध बहुत अच्छा होना चाहिए। इस मौके पर यदि इसमें लापरवाही की जायगी तो स्त्रीका शरीर सदाके लिए बिगडा ही रहेगा।

मालिश किस प्रकारकी होनी चाहिए, इसके सम्बन्धमें बहुत ध्यान रखना चाहिए। किसी होशियार नाइन या दाईसे शरीरमें मालिश कराना चाहिए। जो दाइयां और नाइनें बहुत चतुर हों उन्हींका प्रबन्ध करना चाहिए। मालिशका यह मतलब नहीं है कि शरीरमें तेल चुपड दिया जाय, इससे कोई लाभ नहीं होता। मालिश का मतलब यह है कि जितना अधिक तेल रगड रगड़कर खपाया जा सके, खपाना चाहिए। अधिक समय लगाकर मालिश करना चाहिए। पेटकी मालिशपर विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिए। दिनमें दो तीन बार पेटपर मालिश कराना चाहिए। इससे पेटकी बढ़ी हुई खाल ठीक हो जाती है। पेटकी मालिश बहुत होशियारीके साथ कराना चाहिए। उसमें जरा भी लापरवाही न करना चाहिए। यही समय होता है जिसमें पेट सुधर सकता है। नहीं तो अधिक दिन होने पर पेटकी खाल ठीक नहीं होती।

कुछ लोग मालिशको बहुत महत्व नहीं देते। लेकिन वे सभी बहुत भूल करते हैं। मालिशसे बढ़ कर शरीरका पालन करनेवाली शायद ही कोई चीज़ हो साधारण तौरपर जो मालिश किया करते

हैं, उनको भी इससे बहुत लाभ होता है। लेकिन बच्चा होनेके बाद स्त्रीके शरीरको फिर पहलेकी अवस्थामें लानेके लिये मालिश की बहुत बड़ी जरूरत होती है। इसलिए इसकी तरफ लापरवाही न करनी चाहिये। योग्य नाइनोंसे इसका प्रबन्ध करना चाहिये। जितने अधिक दिनोंतक मालिश कराई जायगी, उतना ही अधिक लाभ होगा।

स्वास्थ्य उत्पन्न करने वाले कुछ उपाय—स्त्रीके शरीरमें फिरसे स्वास्थ्य लानेके लिये बड़ी जरूरत होती है। कुछ दिनों तक विश्राम करनेके बाद स्त्री जब कुछ स्वस्थ हो जाय, वह उठने-बैठने लगे और चलने फिरनेके लायक हो जाय तो उसे खाने-पीनेके सिवा इस प्रकारकी और भी बातोंका सहारा लेना चाहिये जो उसके शरीरमें स्वास्थ्य पैदा करनेके लिये विशेष रूपसे सहायता पहुंचावें। उन बातोंमें से कुछ इस प्रकार हैं।

(१) स्त्रीको विश्राम करने और सोनेमें अधिक समय देना चाहिये। इससे शरीरके पुष्ट होनेमें अधिक सहायता मिलती है।

(२) नित्य स्वच्छ और साफ जलसे खूब स्नान करना चाहिये। इससे शरीरके विकार दूर होते हैं और रक्तकी गति तेज़ होती है। भोजन पचानेकी शक्ति बढ़ती है। तबीयत हल्की होती है। मन शुद्ध और पवित्र होता है।

(३) सुबह और शाम स्वच्छ वायुमें घूमना चाहिये। जब तक अधिक चलने-फिरनेकी ताकत न आजाय, तब तक अपने घरके ही ऐसे स्थानोंपर टहलना चाहिये जो खुले हों और जहांपर

आस-पाससे ताजी वायु आती हो। इस प्रकार वायु-सेवनका प्रभाव शरीरपर बहुत अच्छा पड़ता है। चलने फिरनेकी ताकत न होनेसे पहले भी अपनी चारपाई या कुरसी स्वच्छ वायुमें डालकर बैठना चाहिये और जिस समय ताजी वायुके झकोरे शरीरमें आकर लगें, इस समय खूब प्रसन्न होना चाहिये।

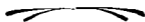
जब चलने फिरनेकी ताकत पैदा हो जाय तो ऐसे स्थानोंमें जाकर टहलना चाहिये जहांपर ठंडी और ताजी वायु खूब मिलती हो, टहलनेके लिये सुबहका समय बहुत उपयोगी होता है। टहलनेके समय इस बातका ख्याल रखना चाहिये कि इतना अधिक परिश्रम न करना चाहिये, जिससे जरा भी परेशानी पैदा हो।

बच्चा होनेके बाद स्त्रीकी रक्षाके लिये जिन बातों की जरूरत होती है, उनपर संक्षेपमें मैंने यहां कुछ बातें लिखी हैं। इसको सोचना विचारना और इसके लिये प्रबन्ध करना बहुत आवश्यक है। शिक्षित स्त्री और पुरुष इस प्रकारकी बातोंको अधिक महत्त्व नहीं देते। इसका बर्तना उनके लिये वरदान ही होता है यदि उचित इन्तज़ाम किया जाय तो बच्चा होनेके बाद भी स्त्रीके शरीरमें किसी प्रकारकी गड़बड़ी नहीं हो सकती।

हीरा, मैं तुमको बराबर पत्र लिख रहा हूं। आजकल तुमको बैठने और लिखनेमें अधिक कष्ट होगा। मैंने निश्चय किया है कि जब उसके लिये निकट समय आयेगा तो मैं छुट्टी लेकर तुम्हारे पास आऊंगा। क्यों यह ठीक होगा न? तुमको प्यार। तुम्हारा—

प्रमोद

संतान-प्रेम और जीवनका उद्देश्य

कैलाश, कानपुर

२०।१०।३१

सुन्दरताकी मूर्ति, प्यारी हीरा,

मैंने जो तुमको पत्र लिखा था, उसके उत्तरमें भेजा हुआ तुम्हारा पत्र आज मुझे मिला। बहुत दिनोंके बाद तुम्हारे बड़े पत्रके पढ़नेका मुझे आज अवसर मिला है। तुम्हारे पत्रोंने मेरे जीवनमें जो एक प्रकारका विनोद पैदा कर रखा है, वह इधर कुछ दिनोंसे बन्द हो गया था। आजसे इसका फिर आरम्भ होता है।

तुम्हारे पत्रको मैं बड़े चावसे पढ़ने लगा। पत्रकी रोचकता तो पत्रकी पहली ही पंक्तिसे आरम्भ हो गयी है। लेकिन चौथी पंक्तिको

पढ़ते ही जैसे मेरे शरीरमें बिजली छू गयी हो। तुमने लिखा है— "अमरनाथ तुमको याद करता है। जिस समय मैं तुम्हारा पत्र पढ़ रही थी, उस समय यह पालनेमें लेटा हुआ बार-बार उछल रहा था। मैंने पत्रका पढ़ना बन्द कर दिया और उसकी ओर देखा। अपने मोटे-मोटे हाथोंको हिला कर मानों वह पत्र मांग रहा था। मैंने तेजीसे उसका चूमा लिया और उससे पूछा—अमर क्या तुम पत्र मांग रहे हो ? उसी समय उसका मुंह मुस्कुराता हुआ दिखायी पड़ा। एक अद्भुत स्वर निकालकर उसने कुछ कहना चाहा। जैसे वह पूछ रहा हो कि तुम कब आओगे। उसके बाद मैं फिर पत्र पढ़ने लगी।"

हीरा, अमरनाथका नाम मैंने ही तो रखा था, लेकिन यहाँ आ कर मैं उसका नाम भूल गया था। मैं अमरको तो रोज ही याद किया करता था। जब कभी इधर उधरसे आता था तो मुझे अमर की याद आ जाती थी। जब कभी मैं तुमको सोचता था तो मेरी आँखोंके सामने अमरका मुख दिखायी देने लगता था। इतना सब होनेपर भी मैं अमरको अमरनाथके नामसे नहीं किसी दूसरे ही नामसे याद करता था।

तुमने अपने पत्रमें अमरनाथका नाम बड़े सुन्दर अक्षरोंमें लिखा है। तुम्हारे पत्र अनेक स्थलपर यह बता रहे हैं कि अमरके साथ जो तुम्हारा स्नेह है वह किसीसे बताया नहीं जा सकता। एक स्थल पर तुमने लिखा है :—

"अमर बिलकुल तुम्हारे रूप-रंगका है। तुम्हारा-सा मुँह है, तुम्हारी-सी छवि है। जिस समय में अमरको देखती हूँ, उस समय मुझे जान पड़ता है, जैसे मैं बिलकुल ही तुमको देख रही हूँ। तुममें और अमरमें उतना ही अन्तर है, जितना अन्तर किसी बड़े चित्रको छोटा रूप—अत्यन्त छोटा रूप दे देनेमें हो सकता है। क्यों यही न? इसीलिए तो अमरके साथ मेरा इतना स्नेह है।"

हीरा, अब तुम समझो, पुत्र-स्नेह क्या चीज है। अभी क्या हुआ है। तुम संसारको भूल जाओगी, बड़े-बड़े सुखोंको भूल जाओगी, सब कुछ भूल जाओगी। तुम्हारी आँखोंके सामने केवल अमर रहेगा। इसीको कहते हैं, सन्तान-प्रेम, इसीको कहते हैं, पुत्र-स्नेह। संसारका सबसे बड़ा सुख स्त्रीके लिए यही है और पुरुषके लिए भी यही है। पुत्रके लिए राज्य दिया जा सकता है, लेकिन राज्य लेकर पुत्र नहीं दिया जा सकता!

हीरा, अब तुम्हारे जीवनका दूसरा ही भाग आरम्भ होता है। एक दिन था, जब हमको हमारे माता-पिता और तुमको तुम्हारे माता-पिताने इसी प्रकार स्नेह किया था, इसी प्रकार खिलाया था। एक दिन आज है, जब हम और तुम दूसरेको खिलाते हैं, स्नेह करते हैं और एक दिन वह आयेगा जब हमारे स्थानपर अमरनाथ होगा और तुम्हारे स्थान पर अमरकी धर्मपत्नी! यही संसार है, यही संसारका नियम है। इसका न तो कहीं अन्त है, न कहीं आरम्भ है। जो जिस हालतमें है, वह उसीमें प्रसन्न है। जो जैसा

है वह उसीमें खुश है। संसारके सुख और दु:खका यही रूप है। इसके आगे कहीं कुछ नहीं है।

इस संसारमें सभी रहते हैं, लेकिन संसार क्या है, इसको कितने लोग जानते हैं? हीरा, मैंने बड़े-बड़े विद्वानोंके दर्शन किये हैं, बड़े-बड़े महापुरुषोंके जीवन पढ़े हैं। जब कालेजमें पढ़ता था, तब भी मुझे इस प्रकारकी पुस्तकोंके पढ़नेका शौक था और आज भी शौक है। जब मैं पढ़ता था, तब भी इस प्रकारकी बातोंके जाननेका शौक था और आज भी उनके जाननेका शौक है। इसीलिए मैंने इस प्रकारकी बातोंकी बहुत छान-बीन की है और इन बातोंके जाननेकी कोशिश की है। लेकिन सच बताऊँ हीरा, कि मैं इस बातको अब तक नहीं समझ सका कि हम क्या हैं? यह संसार क्या है? और मैं तो यही कहूँगा कि संसारमें कोई भी इस बातको नहीं समझ सका कि हम क्या हैं और संसार क्या है!!

आजसे हजारों-लाखों वर्ष पहले यह संसार जैसा था, वैसा ही आज भी चलता है। न उसके रूप और रंगमें अन्तर है, न उसके आकार प्रकारमें कोई नयापन है। वह जैसा था, वैसा ही आज भी है और आजसे लाखों वर्षोंके बाद भी वह ऐसा ही बना रहेगा।

हम सभी इस अनन्त विश्वके क्षणमात्र हैं। जिनको लेकर संसारकी रचना की गई है। हमारा कोई महत्त्व नहीं है। छोटे-बड़े का कोई प्रश्न नहीं है। जीवनकी जिन बातोंको लेकर मनुष्य गर्व

करता है। केवल स्वप्न है। फिर सुख क्या है, दुःख क्या है, अपना क्या है, पराया क्या है सच पूछो तो संसारमें इन बातोंका अस्तित्व नहीं है, फिर जीवनमें महत्त्व क्या है यही एक प्रश्न हमारे सामने है।

सुख, दुःख, ईर्षा, द्वेष अपना पराया आदि-आदि जीवनके सपने मात्र है। क्षणभरके बाद इनका कोई रूप नहीं है। ऐसी दशामें जीवनका महत्व क्या है, इसका सोचना और जानना हमारे और तुम्हारे जीवनकी सार्थकता है। हीरा, मैंने तुमको अनेक बार बताया है कि पढ़नेकी अवस्थासे लेकर आज तक ससारकी किसी भी महत्ताके लिए मेरे मनमें कभी भी खिचाव पैदा नहीं हुआ। सदा यही सोचता रहा हूं कि जीवनका वह कौनसा रूप है, जहां पर किसी प्रकारका कोई विचार नहीं है। जो कुछ है, सर्वोत्तम है!

अपने आज तकके जीवनमें मैं इन बातोंका जो कुछ भी निर्णय कर सका हूँ उसमें मुझे केवल यही बात दिखायी देती है कि हमारे जीवनमें परोपकारसे बढ़कर और कुछ भी नहीं है यदि मनुष्य अपने जीवनमें इस योग्य बन सके कि वह ससारकी सेवा के लिए त्याग कर सके तो जीवनकी इससे बढ़कर दूसरी कोई परम गति नहीं हो सकती। इसके सिवा न तो मैं योगकी प्रशंसा करता हूँ और न संन्यासकी दुहाई देता हूँ। संसारके जीवनमें परोपकार और त्यागसे बढ़कर और कुछ भी नहीं है।

संसारका जीवन हमें केवल इसी बातकी शिक्षा देता है। तुम मेरी कौन थीं। तुम्हारे पहले मैं अपनेको छोड़ कर और कुछ जानता ही न था। तुमको पाकर मैं अपने आपको भूल गया। तुम्हारे लिए त्याग करना ही मेरे जीवनका सबसे बड़ा सुख हो गया। इस अवस्थासे भी आगे बढ़ना पड़ा। अब दूसरी अवस्थामें पहुंच कर हम देखते हैं कि हमारा और तुम्हारा, दोनोंका सुख अमरके सुखोंके रूपमें बदल गया है। हमारा यह जीवन ही दूसरों के सुख और हितके लिए त्यागकी शिक्षा देता है। इस शिक्षाकी अन्तिम श्रेणी संतान-प्रेम और पुत्र स्नेह है। इस सीढ़ीके बाद हमें उस सीढ़ीमें कदम रखना है, जिसमें हमको और तुमको इससे भी अधिक महान् त्याग करना होगा और अपने सुखोंके रूपमें बदलते हुए, इस जीवनसे चला जाना होगा। हमारे शास्त्रों और वेदोंमें जीवनकी इस गतिको मोक्षके नामसे पुकारा है। हमारे और तुम्हारे जीवनका अन्तिम उद्देश्य यही है। हमको और तुमको मिलकर इसी ओर आगे बढ़ना है। बस इससे अधिक आज न लिखूंगा। तुमको स्नेह। अमरको प्यार।

तुम्हारा—
प्रमोद

भूमिका

इस पुस्तकका लेखक किसी स्वामीको ही होना चाहिए था। लेकिन ऐसा न होकर, इसकी लेखिका होनेका अधिकार एक स्त्रीने जो प्राप्त किया है, उसका कारण है।

मुझे अपने दाम्पत्य-जीवनमें इस प्रकारके पत्रों और शिक्षाओं के प्राप्त करनेका सुअवसर मिला है और इस प्रकारके पत्रों तथा शिक्षाओंसे मैंने अपने आपको कुछ ऊँचा बनाया है, इस बातको मैं स्वयम् स्वीकार करती हूँ। मुझे दुःखके साथ लिखना पड़ता है कि हमें जीवनमें जिन बातोंके जाननेकी जरूरत होती है, उनमेंसे बहुत-सी न तो हम अपने माता-पितासे पाती हैं न सास-ससुर और पतिसे पाती हैं। ऐसी दशामें यदि जीवन अधूरे तथा अज्ञानपूर्ण बने रहें तो आश्चर्य ही क्या है।

विवाहके उपरान्त इस नाते, मैं सौभाग्यवती बन सकी हूँ; इसी लिए अपनी समझमें, इस पुस्तकके लिखनेकी मैं अधिकारिणी हूँ। मेरा ऐसा अनुभव है कि विवाहके बाद पति और पत्नीके हृदयमें स्नेह-सागरका बाँध टूट जाता है। उस समय वह जिस गतिसे प्रवाहित होता है, उस पर अधिकार करना साधारण काम नहीं रह जाता। पत्नी छोटी अवस्थामें माता-पिताका घर छोड़ कर आती है। उसे संसारका अधिक अनुभव नहीं होता। जीवनकी बातोंको अधिक नहीं जानती। वह जो कुछ जानती है, उसमें केवल भोले प्रेमके सिवा और कुछ नहीं होता। पति, पत्नीकी अपेक्षा संसारका अधिक ज्ञान रखता है। यदि वह अपने जीवन के साथ पत्नीके जीवनको ऊँचा उठानेकी कोशिश करे तो दोनों का ही बहुत उपकार हो सकता है।

इस पुस्तकके पत्रोंमें, स्वामीके अन्तःकरणमें अपनी पत्नीके लिए प्रेमकी जो उमड़ती हुई धारासी प्रवाहित होती है, वह किसी भी स्त्रीके लिए चिर सौभाग्यकी बात हो सकती है। पति अपनी पत्नीको प्राणोंसे भी अधिक प्यार करता है और अपना सर्वस्व देकर भी संतुष्ट नहीं होता। अपनी पत्नीको सुन्दर, सुशील, सभ्य, शिष्ट और अनेक गुण सम्पन्न बनाना चाहता है। इसीके लिये वह कोशिश करता है और अपने प्रयत्नमें सफल होता है। इस पुस्तकके सभी पत्रोंका यही सार है।

प्यारके साथ-साथ स्त्रीमें किन-किन गुणोंकी जरूरत है, होनहार और सौभाग्यवती पत्नीको क्या क्या जानना चाहिये, इन सभी बातोंको प्रत्येक पत्रमें लिखनेकी कोशिश की है। लिखनेके साथ ही इस बातका बहुत ख्याल रखा है कि वे सभी बातें इतनी पूर्ण हों, जिनको बहनें आसानीके साथ भली प्रकार समझ सकें और उनसे लाभ उठा सकें।